

# SOSIALISASI “SAY NO TO *BULLYING*” DI SMA NEGERI 1 ABUNG TIMUR

Badiatunnisak<sup>1</sup>, Dewi Sartipa<sup>2</sup>, Dewi Ratnaningsih<sup>3</sup>, Ardyasih<sup>4</sup>, Monica Nabila Krisma<sup>5</sup>,  
Indah Permata Dewi<sup>6</sup>, M. Hidayatullah<sup>7</sup>

[badiatunnisak03@gmail.com](mailto:badiatunnisak03@gmail.com)<sup>1</sup>, [dewisartipa51@gmail.com](mailto:dewisartipa51@gmail.com)<sup>2</sup>, [dewi.ratnaningsih@umko.ac.id](mailto:dewi.ratnaningsih@umko.ac.id)<sup>3</sup>,  
[ardyasih17@guru.sma.belajar.id](mailto:ardyasih17@guru.sma.belajar.id)<sup>4</sup>, [monicanabila160@gmail.com](mailto:monicanabila160@gmail.com)<sup>5</sup>,  
[indahaja2555@gmail.com](mailto:indahaja2555@gmail.com)<sup>6</sup>, [dayatgaming08@gmail.com](mailto:dayatgaming08@gmail.com)<sup>7</sup>

<sup>1-7</sup>Universitas Muhammadiyah Kotabumi

**Abstract:** *Bullying is a common phenomenon that occurs in the educational environment. It is a serious issue that happens in schools. Bullying refers to aggressive behavior or mistreatment intentionally and repeatedly directed at someone who is weaker or unable to defend themselves. This problem can be addressed through organizing socialization activities, seminars, or training about bullying. The purpose of these socialization activities is to educate students in schools. Additionally, it serves as a preventive measure to avoid bullying actions in schools, creating a safer school environment. It is hoped that these socialization activities will have a positive impact on students, ensuring that bullying no longer occurs within the school community.*

**Keywords:** *Bullying, School, Socialization*

**Abstrak:** Fenomena *bullying* kerap terjadi dilingkup pendidikan. *Bullying* menjadi masalah serius yang terjadi di sekolah. *Bullying* atau perundungan merupakan tindakan agresif atau perlakuan tidak baik yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap seseorang yang lebih lemah atau tidak dapat membela dirinya. Masalah tersebut dapat diatasi dengan mengadakan kegiatan sosialisasi, seminar atau pelatihan tentang *bullying*. Tujuan dari pelaksanaan sosialisasi ini untuk mengedukasi siswa-siswi di sekolah. Selain itu juga sebagai langkah antisipasi untuk mencegah tindakan *bullying* di sekolah sehingga tercipta lingkungan sekolah yang aman. Diharapkan kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan dampak yang positif bagi siswa-siswi sehingga tidak ada lagi tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah.

**Kata Kunci:** *Bullying, Sekolah, Sosialisasi*

## I. PENDAHULUAN

Fenomena *bullying* kerap terjadi dilingkup pendidikan. *Bullying* terjadi diberbagai jenjang pendidikan seperti SD, SMP, SMA, bahkan Perguruan Tinggi. Hal tersebut menunjukkan bahwa *bullying*

menjadi masalah serius yang terjadi di sekolah.

*Bullying* adalah suatu tindakan mengganggu, mengusik atau menyakiti orang lain secara fisik maupun psikis. *Bullying* atau perundungan merupakan

tindakan agresif atau perlakuan tidak baik yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap seseorang yang lebih lemah atau tidak dapat membela dirinya (Ali et al., 2022). *Bullying* merupakan bentuk kekerasan atau pemaksaan untuk mengintimidasi orang lain (Permata & Nasution, 2022). “*Bullying* adalah sebuah situasi dimana terjadinya penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok” (SEJIWA, 2008).

Olweus yang dikutip oleh Permata & Nasution (2022) mengatakan bahwa *bullying* adalah tindakan negatif yang dilakukan secara berulang-ulang setiap waktu oleh satu orang siswa atau lebih kepada siswa lain. *Bullying* adalah penyalahgunaan kekuatan yang dimiliki seseorang untuk menyakiti orang lain dengan sengaja dan menyebabkan korban trauma (Rosyadi, 2023).

*Bullying* memiliki dampak yang sangat negatif bagi korban seperti merasa rendah diri hingga depresi, rasa cemas yang tinggi, insomnia, dan enggan bersosialisasi (Wijaya, 2024). *Bullying* merupakan masalah serius karena dampak yang ditimbulkan sangat membahayakan korban secara fisik dan mental dalam jangka pendek maupun jangka Panjang (Kusumasari et al, 2019). Bahkan dampak paling buruk dari *bullying* adalah dapat menghilangkan nyawa seseorang.

Saat ini kasus *bullying* di Indonesia terus meningkat. Pada tahun 2024 kasus *bullying* mengalami peningkatan. Tercatat oleh Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) ada 573 kasus kekerasan yang dilaporkan di lingkungan pendidikan (tirto.id). *Bullying* adalah masalah serius yang harus mendapat perhatian dari berbagai pihak seperti orang tua, guru dan masyarakat serta lembaga khusus yaitu KPAI.

Salah satu faktor terjadinya *bullying* di sekolah adalah rendahnya pemahaman dan pengetahuan tentang *bullying*. Karena kurangnya pemahaman tersebut, banyak siswa menormalisasi kekerasan yang dipandang sebagai bagian dari kedewasaan atau cara menunjukkan kekuatan. Untuk itu diperlukan suatu kegiatan yang membahas tentang *bullying* sebagai upaya pencegahan. Tentunya dalam hal ini perlu adanya kerja sama dari pihak keluarga, sekolah, maupun pemerintah.

Berdasarkan pemaparan di atas dapat disimpulkan bahwa tindakan *bullying* di sekolah masih sering terjadi. Sekolah menganggap *bullying* sebagai tindakan yang biasa dan tidak perlu respon yang serius. Hal tersebut dikarenakan kurangnya pemahaman atau pengetahuan siswa tentang bahaya *bullying*. Masalah tersebut dapat diatasi dengan berbagai upaya seperti mengadakan kegiatan sosialisasi,

kampanye, seminar atau pelatihan tentang *bullying*.

## II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan sosialisasi ini merupakan salah satu program kerja mahasiswa KKN Universitas Muhammadiyah Kotabumi di SMA Negeri 1 Abung Timur. Kegiatan sosialisasi “Say No To *Bullying*” bertujuan untuk mengedukasi siswa-siswi mengenai *bullying*. Selain itu juga sebagai langkah antisipasi untuk mencegah tindakan *bullying* di sekolah sehingga tercipta lingkungan sekolah yang aman.

Sebelumnya tim pelaksana sudah melakukan observasi di sekolah kemudian tim berdiskusi dengan pihak sekolah terkait pelaksanaan sosialisasi tersebut. Pihak sekolah menyambut baik program kerja tersebut dan memberikan ruang bagi tim pelaksana kegiatan. Setelah itu tim melakukan persiapan untuk kegiatan sosialisasi. Adapun rangkaian kegiatan ini berupa: a) nonton bareng film edukasi tentang *bullying*, b) sharing pengalaman, peserta diminta untuk mengutarakan pengalaman terkait *bullying* apakah mereka pernah menjadi korban atau pernah melihat kasus *bullying* di sekolah, c) selanjutnya pemaparan materi oleh narasumber yang berupa penjelasan secara detail terkait *bullying* dari definisi, bentuk, dampak, serta cara pencegahannya, d) setelah selesai

pemaparan materi dilanjut dengan tanya jawab, peserta sangat antusias dalam bertanya.

## III. PEMBAHASAN

Kegiatan Sosialisasi “Say No To *Bullying*” ini dilaksanakan di SMA Negeri 1 Abung Timur yang terletak di Desa Bumi Agung Marga, Kecamatan Abung Timur, Kabupaten Lampung Utara.

Kegiatan ini dilaksanakan pada hari Senin tanggal 20 Januari 2025. Kegiatan sosialisasi diikuti oleh 50 peserta siswa-siswi SMA Negeri 1 Abung Timur dan dihadiri juga oleh kepala sekolah beserta dewan guru. Sosialisasi ini dimulai pukul 09.00 sampai dengan pukul 12.00.



Gambar 1. Pelaksanaan Sosialisasi

Saat pelaksanaan sosialisasi dimulai siswa-siswi diajak menonton film pendek tentang *bullying*. Siswa-siswi juga diminta untuk berbagi pengalaman setelah menonton film tersebut. Kemudian dilanjutkan pemaparan materi *bullying* yang dalam hal ini disampaikan oleh narasumber.



Gambar 2. Nonton Bareng Film Pendek *Bullying*



Gambar 3. Pemaparan Materi

Dalam pemaparan materinya narasumber menyampaikan terkait definisi, bentuk-bentuk, penyebab dan cara mencegah terjadinya tindakan *bullying* serta dampak yang ditimbulkan.

*Bullying* dapat didefinisikan sebagai perilaku atau tindakan agresif yang dilakukan secara berulang-ulang oleh seseorang atau kelompok terhadap orang lain yang lebih lemah atau tidak berdaya. Tindakan *bullying* dapat berupa kekerasan fisik, verbal maupun psikologis. *Bullying* juga dapat menciptakan suasana tidak aman dan merusak hubungan antar individu.

Biasanya pelaku *bullying* melakukan tindakan tersebut dengan tujuan untuk menunjukkan dominasi bahwa dirinya merasa paling kuat atau berkuasa. Selain itu

ingin mencari perhatian atau validasi dari orang lain. Ada juga yang melakukannya atas dasar rasa dendam (Visty, 2021).

Dijelaskan dalam materi, bentuk *bullying* yang sering terjadi di sekolah dapat dikategorikan menjadi beberapa bagian. Berikut merupakan bentuk *bullying* menurut Riauskina yang dikutip oleh Rosyadi (2023).

1. Kontak fisik secara langsung berupa perilaku memukul, menendang, mendorong, men-jambak, menggigit, meludahi, serta merusak barang orang lain.
2. Kontak verbal langsung berupa perilaku mengancam, meng-intimidasi, menyebarkan gosip, mempermalukan di depan umum.
3. Perilaku non-verbal langsung berupa tatapan sinis, ekspresi wajah yang merendahkan, dan menjulurkan lidah.
4. Perilaku non-verbal tidak langsung berupa tindakan mengucilkan.

Selain itu juga disampaikan beberapa faktor penyebab terjadinya tindakan *bullying*. Ada 2 faktor yang menyebabkan terjadinya *bullying* antara lain, faktor internal berupa kondisi psikologis individu masing-masing. Faktor eksternal berasal dari keluarga, lingkungan, dan pergaulan. Faktor keluarga seperti seseorang yang tumbuh dari keluarga kurang harmonis sehingga menjadi pemicu adanya perilaku menyimpang (Amnda et al., 2020). Selain itu terdapat kesalahpahaman yang belum

diselesaikan, dan pengaruh media sosial seperti konten yang mengandung kekerasan.

Ada beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah terjadinya *bullying* (Putri & Masnawati, 2024):

1. Memberikan Pendidikan tentang Empati dan Toleransi

Melalui pendidikan yang mengajarkan nilai-nilai tentang empati dan toleransi ini, seseorang dapat lebih memahami perasaan orang lain dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan tindakan *bullying*. Sehingga dapat saling menghormati perbedaan.

2. Membangun Lingkungan yang Mendukung dan Aman

Sekolah harus menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi semua orang. Adanya saluran komunikasi yang mudah diakses untuk melaporkan perundungan, dapat menciptakan lingkungan yang aman dan mencegah terjadinya *bullying*.

3. Mendorong Komunikasi Terbuka dalam Keluarga

Keluarga memiliki peranan yang penting dalam perkembangan emosional anak. Dengan menciptakan komunikasi yang terbuka di rumah, anak-anak lebih cenderung untuk berbicara mengenai masalah yang sedang dihadapi. Keterlibatan orang tua dalam kehidupan sosial anak dapat

mengurangi kemungkinan terjadinya *bullying*.

4. Memberikan Dorongan secara Psikologis

Dorongan psikologi sangat diperlukan untuk membantu menghadapi tantangan dan tekanan dalam kehidupan sehari-hari. Selain itu juga dapat memberikan pandangan positif yang dapat mendukung perkembangan dalam hubungan sosial.

5. Memberikan Sanksi/Hukuman

Sekolah perlu membuat sebuah aturan yang jelas berupa sanksi atau hukuman bagi pelaku *bullying*. Dengan adanya tindakan tegas seperti peringatan, pemindahan kelas, atau bahkan di dikeluarkan dari sekolah dapat mengurangi terjadinya *bullying*. Hal tersebut dilakukan karena *bullying* tidak akan di toleransi.

6. Membangun Budaya yang Positif

Menciptakan lingkungan yang saling menghormati dan menghargai. Lingkungan yang aman, penuh dukungan, dan mengedepankan kerja sama dapat mencegah terjadinya *bullying*.

Selain cara mencegah ada juga tips yang disampaikan oleh nara-sumber untuk mengantisipasi agar tidak dibully. Berikut beberapa hal yang harus dilakukan untuk meng-antisipasi tindakan *bullying*.

1. Membangun Rasa Percaya Diri

Orang yang memiliki rasa percaya diri cenderung lebih sulit dijadikan target *bullying*. Coba kenali kelemahan dan kekuatan diri sendiri. Jadilah versi terbaik dari diri sendiri.

## 2. Menjaga Sikap Positif

Menunjukkan sikap yang tenang dan tidak mudah terprovokasi akan membuat pelaku *bullying* kehilangan target. Jangan merespon dengan emosi karena hal itu dapat memicu situasi yang lebih buruk.

## 3. Meningkatkan Kemampuan Komunikasi

Kemampuan berbicara yang baik dapat membantu untuk meng-hadapi situasi ketika akan dibully. Meningkatkan kemampuan komunikasi dengan cara berlatih berbicara dengan jelas, tegas, dan percaya diri. Hal tersebut dapat membuat orang lain lebih menghargai dan merasa tidak dapat menjatuhkan.

## 4. Memiliki teman-teman yang Mendukung

Memiliki teman yang dapat dipercaya dapat memberikan dukungan yang sangat berharga dan membantu menghadapi situasi sulit.

## 5. Menumbuhkan Keberanian untuk Melapor

Menumbuhkan rasa keberanian untuk melapor juga sangat penting. Jika melihat atau menjadi korban *bullying*

harus segera melapor dan mencari bantuan agar situasi tersebut dapat dihentikan.

## 6. Fokus pada Aktivitas yang Positif

Terlibat dalam aktivitas yang positif dapat meningkatkan rasa percaya diri dan juga dapat memberikan kesempatan untuk bertemu dengan orang-orang yang positif.

Tindakan *bullying* dapat memberikan dampak yang membahayakan dan sangat merugikan bagi korban. Beberapa dampak yang timbul akibat *bullying* antara lain:

### 1. Masalah Kesehatan Mental

Korban *bullying* akan mengalami kecemasan, depresi, stress, dan gangguan makan maupun tidur serta hilangnya rasa kepercayaan diri.

### 2. Isolasi Sosial

*Bullying* dapat membuat korbannya merasa terasingkan dari lingkungan sosial. Korban *bullying* umumnya akan menarik diri dari lingkungan sekitarnya dan menghindari interaksi dengan orang lain.

### 3. Penurunan Prestasi Akademik

Korban *bullying* akan merasa tidak aman dan cemas di sekolah sehingga dapat mengganggu konsentrasi dan motivasi untuk belajar. Hal tersebut akan mengaruhi prestasi akademik korban (Amalia et al., 2019).

### 4. Trauma Jangka Panjang

Dampak psikologis dari *bullying* dapat bertahan lama. Rasa takut, sakit hati, atau trauma emosional dapat memengaruhi kualitas hidup di masa depan.

#### 5. Penyalahgunaan Zat Berbahaya

Beberapa korban *bullying* akan beralih ke alkohol atau obat-obatan terlarang sebagai bentuk pelarian dari rasa sakit emosional yang dirasakan yang pada akhirnya akan berdampak pada masalah kesehatan korban.

#### 6. Adanya Potensi Bunuh Diri

Dampak yang sangat berbahaya bagi korban *bullying* adalah bunuh diri. Korban yang mengalami tekanan emosional yang sangat berat akan merasa bunuh diri adalah jalan satu-satunya untuk mengakhiri semua penderitaan yang di alami. Oleh karena itu situasi seperti ini harus dihentikan karena sangat membahayakan bagi korban.

Dalam rangkaian acara setelah penyampaian materi selesai dilanjutkan dengan sesi tanya jawab. Siswa-siswi sangat antusias dalam mengajukan pertanyaan kepada narasumber.



Gambar 4. Tanya Jawab Siswa

## IV. SIMPULAN

Berdasarkan pembahasan di atas dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan tindakan yang dapat menyakiti seseorang baik secara verbal, fisik, dan mental. *Bullying* tidak dapat dianggap remeh, karena dampaknya sangat membahayakan. Dampak *bullying* tidak hanya dirasakan oleh korban tetapi juga dapat memengaruhi lingkungan sekolah seperti mengganggu proses belajar, dan menciptakan rasa ketidaknyamanan bagi siswa lain.

Selain itu *bullying* di sekolah juga dapat menciptakan siklus kekerasan. Jika *bullying* tidak diatasi dengan serius, tindakan tersebut dapat terus berlanjut dengan dampak yang merugikan diri sendiri dan orang lain. Penanganan *bullying* memerlukan pendekatan yang komprehensif, memberikan pemahaman tentang empati, menjalin komunikasi secara terbuka, dan kebijakan yang tegas di sekolah. Oleh karena itu, penting bagi pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk bekerja sama dalam mencegah dan mengatasi *bullying* dengan cara menciptakan lingkungan yang aman, mendukung, dan saling menghargai serta menghormati antar sesama.

Diharapkan setelah adanya kegiatan sosialisasi ini dapat memberikan dampak

yang positif bagi siswa-siswi. Selain itu juga, kegiatan ini diharapkan dapat meningkatkan pemahaman serta mengedukasi siswa-siswi mengenai bahaya *bullying* sehingga tidak ada lagi tindakan *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ali, Fuaddilah, et all. (2022). Bentuk *Bullying* dan Cara Mengatasi Masalah *Bullying* di Sekolah Dasar. Dalam Jurnal *KAPALAMADA: Jurnal Multidisipliner Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang*. Volume 1(4): 496–504. (Daring) Tersedia: <https://azramedia-indonesia.azramediaindonesia.com/index.php/Kapalamada/article/view/400>. Diakses tanggal 29 Januari 2025.
- Amalia, Emmy., et all. (2019). Skrining dan Edukasi Pencegahan *Bullying* Pada Siswa SMA Negeri Di Kota Mataram. Dalam *JPMPPI: Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA Universitas Mataram*. Volume 2(1): 30-35. (Daring) Tersedia: <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v1i2.245>. Diakses tanggal 1 Februari 2025
- Amnda, Viola., et all. (2020). Bentuk dan Dampak Perilaku *Bullying* Terhadap Peserta Didik. Dalam *JKPS: Jurnal Kepemimpinan dan Kepengurusan Sekolah STKIP Pesisir Selatan*. Volume 5(1):19-32 (Daring) Tersedia: <https://ejurnal.stkip-pessel.ac.id/index.php/kp/article/view/241>. Diakses tanggal 29 Januari 2025.
- Kusumasari, Kartika., et all. (2019). *Bullying* di Sekolah: Pengertian, Dampak, Pembagian dan Cara Menanggulangnya. Dalam Jurnal *Pedagogia: Jurnal Ilmu Pendidikan Universitas Indonesia*. Volume 17(1):55-66. (Daring) Tersedia:<https://ejournal.upi.edu/index.php/pedagogia/article/view/13980>. Diakses tanggal 1 Februari 2025.
- Permata, J. T. & Nasution, F. Z. (2022). Perilaku *Bullying* Terhadap Teman Sebaya Pada Remaja. Dalam Jurnal *Educativo: Jurnal Pendidikan Universitas Potensi Utama*. Volume 1(2): 614–620. (Daring) Tersedia: <https://www.educativo.marospub.com/index.php/journal/article/view/83>. Diakses tanggal 27 Januari 2025.
- Putri, Dian. A. S., & Eli Masnawati. (2024). Kasus *Bullying* di Sekolah: Penyebab, Cara Mengatasi, dan Dampaknya bagi Masa Depan Anak. Dalam Jurnal *IEMJ: Islamic Education Managemen Journal*. Institut Al-Maarif Way Kanan. Volume 4(2):1–10. (Daring) Tersedia: <https://journal.almaarif.ac.id/index.php/iemj/article/download/285/235>. Diakses tanggal 1 Februari 2025.
- Rosyadi, Zainal. (2023). *Pendidikan Anti Bullying*. Pasuruan: CV. Basya Media Utama.
- Visty, Sessa. A. (2021). Dampak *Bullying* Terhadap Perilaku Remaja Masa Kini. Dalam Jurnal *JISP: Jurnal Intervensi Sosial dan Pembangunan Universitas Muhammadiyah Sumatera*

Sosialisasi “Say No To *Bullying*” Di Sma Negeri 1 Abung Timur (Badiatunnisak, Dewi Sartipa, Dewi Ratnaningsih, Ardyasih, Monica Nabila Krisma, Indah Permata Dewi, M. Hidayatullah)

Utara. Volume 2(1): 50–58. (Daring) Tersedia:  
[https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JISP/article/view/3976/pdf\\_9](https://jurnal.umsu.ac.id/index.php/JISP/article/view/3976/pdf_9). Diakses tanggal 31 Januari 2025.

Wijaya, Khadafi & Mustakimah. (2024). Sosialisasi Anti *Bullying* dalam Meningkatkan Kesadaran dan Pencegahan Kasus *Bullying* di Sekolah. Dalam Jurnal *SOLUSI BERSAMA: Jurnal Pengabdian dan Kesejahteraan Masyarakat Universitas Islam Negeri Walisongo Semarang*. Volume 1(3): 136–142. (Daring)  
Tersedia:<https://pkm.lpkd.or.id/indeks.php/SolusiBersama/article/view/436>. Diakses tanggal 27 Januari 2025.

Yayasan Semai Jiwa Amini (SEJIWA) (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan di Sekolah & Lingkungan*. Jakarta: PT. Grasindo.