KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018



STOP PERUNDUNGAN

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018



STOP PERUNDUNGAN

Judul:

STOP PERUNDUNGAN

Cetakan Pertama 2018

Catatan. Buku ini merupakan buku yang ditujukan untuk pembaca usia remaja. Buku ini adalah produk dari subdit Pendidikan Anak dan Remaja, Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan Pendidikan Masyarakat, Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan. Diharapkan buku ini dapat menumbuhkan lebih banyak minat baca pada anak dan remaja. buku ini merupakan "dokumen hidup" yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman.

Diterbitkan oleh:

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga

Direktorat Jenderal Pendidikan Anak Usia Dini dan

Pendidikan Masyarakat

Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan

Jalan Jenderal Sudirman

Gedung C lt. 13 Senayan Jakarta 10270

Telepon: 021-2527664

ISBN: 978-602-427-252-4

Pengarah	:	Sukiman
Penanggung Jawab	:	Nanik Suwaryani
Penyusun	:	Diena Haryana, Nanik Suwaryani, Aria Ahmad, Purwanto, Anik Budi Utami, Asih Priamsari
Penelaah	:	Rita Pranawati, Zoya Dianaesthika Amirin, Dinda Denis P Putrantya, Anisah, Queen Nara, Puspa Safitrie, Adi Sutrisno, Agus Saptono
Ilustrator	:	Dian Kartika
Penata Letak	:	Dian Kartika, Ibrahim Fanshuri
Sekretariat	:	Emmi Dhamayanti, Badarusalam, Atih Jumiarsih, Linang Wahyu Srirejeki, Justina Esti Utami, Parluhutan L Manik, Esih Warnesih

Sambutan

Anak-anak yang Bapak sayangi,

Perundungan atau bullying seringkali terjadi di sekitar kita, tak terkecuali di kalangan remaja. Dampak perundungan bisa mempengaruhi kondisi emosi anak yang bisa berakibat pada turunnya prestasi akademis dan non akademis. Bentuknya bisa bermacam-macam.

Kita semua ingin lingkungan kita aman, nyaman, dan menyenangkan sehingga, kita bisa bebas belajar dan berkreasi. Dampak perundungan ini sangat berat bagi korban, pelaku, guru, maupun orang tua karena lebih bersifat psikis dan emosional. Efeknya tidak dapat langsung terlihat dan prosesnya bisa berlangsung lama dan perlahan. Untuk itu kita perlu mengenal.

Apa itu perundungan, di mana saja terjadinya, dampaknya, dan bagaimana mencegah serta memberi dukungan kepada teman yang mengalami perundungan.Semoga kalian menjadi remaja-remaja utama yang selalu bahagia, berprestasi, dan juga peduli.Booklet ini dipersiapkan agar kamu terhindar dan mampu mencegah perundungan. diharapkan juga kamu bisa membantu teman yang mengalami perundungan.

Salam, literasi,

Sukiman
Direktur Pembinaan Pendidikan Keluarga

Daftar Isi

Apa, dimana, dan kapan perundungan terjadi?.....2

Dampak Perundungan.....8

Pelaku, korban, dan respon terhadap perundungan.....13

Ayo Kita jadi *upstanders*.....26


STOP
BULLYING





Apa, dimana, dan kapan perundungan terjadi





Pastinya kamu punya banyak impian yang ingin kamu raih. Kemauan, optimisme, dan semangat yang kamu miliki adalah kunci untuk meraih impianmu dan mengatasi berbagai rintangan yang menghadang.

Salah satu rintangan yang mungkin menghadang adalah perilaku perundungan (*bullying).* Pernahkah kamu mengalami perundungan misalnya dikucilkan atau dihina teman? Setiap remaja menanggapi perundungan dengan cara yang berbeda. Ada yang tak terusik namun ada juga terganggu. Ada yang menderita hingga mengalami depresi berkepanjangan. Bahkan ada yang kemudian bunuh diri. Ternyata 50% siswa pernah mengalami perundungan di sekolah (UNICEF, 2015)

Ayo belajar tentang apa itu perundungan, serta kapan dan dimana itu terjadi.

Apa sih perundungan itu?

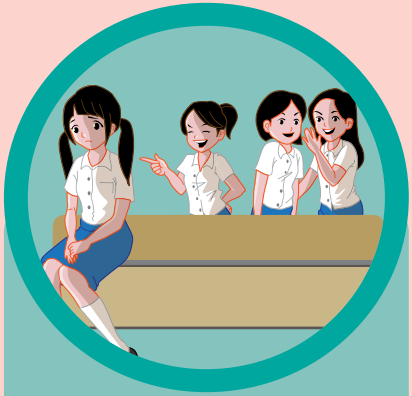
Perundungan atau *bullying* adalah perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan baik dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok.
Perundungan dianggap telah terjadi bila seseorang merasa tidak nyaman dan sakit hati atas perbuatan orang lain padanya.



Perundungan bisa diibaratkan sebagai benih dari banyak kekerasan lain, misalnya: tawuran, intimidasi, pengeroyokan, pembunuhan, dll.

Sebagai benih kekerasan, bila perundungan bisa ditekan, maka kekerasan yang lebih parah akan bisa dicegah

Apa sajakah bentuk-bentuk perundungan



Verbal

Membentak, berteriak, memaki, bergosip, menghina, meledek, mencela, mempermalukan, dll.



Fisik

Menampar, mendorong, mencubit, menjambak, menendang, meninju, dll.



Sosial

Mengucilakan, membeda-bedakan, mendiamkan, dll.



Perundungan di dunia maya (*cyber bullying*)

- Memperolok di media sosial (mengirimkan berbagai pesan yang menyakiti, menghina, mengancam, dll
- Pesan teror
- Menyebarkan kabar bohong
- Mengubah foto tidak semestinya
- Perang kata-kata dari dunia maya (flaming)
- Membuat akun palsu untuk merusak reputasi seseorang
- Memperdaya seseorang untuk melakukan sesuatu yang memalukan
- Mengucilkan seseorang dari grup daring

Di mana dan kapan terjadi perundungan



Kapan Terjadi Perundungan:

Perundungan dapat terjadi dimana saja dan kapan saja, dapat berlangsung dalam 24 jam, baik di dunia nyata ataupun dunia maya (*cyber bullying*)

- Di sekolah: di kelas, di halaman, di kantin, di kamar kecil, di perpustakaan, di lorong lorong sekolah dan di tempat-tempat sepi
- Di rumah
- Di tempat-tempat anak berlatih olahraga/seni tari/nyanyi/lukis
- Di tempat ibadah
- Di restoran
- DI dunia maya: media sosial dan pesan elektronik

Dampak perundungan



1. Akademis

Penurunan tingkat kehadiran di sekolah

Berkurangnya minat pada tugas dan kegiatan sekolah lainnya

Sulit berkonsentrasi

Penurunan prestasi akademis

Drop out dari sekolah atau kegiatan yang tadinya dia sukai



2. Sosial

- Tidak percaya diri, pemalu, tidak mampu menyampaikan pendapatnya dan cenderung mengikuti kemauan orang lain
- Punya sedikit sekali teman, tak populer, cenderung menarik diri
- Kurangnya rasa humor
- Sering diejek, ditertawakan
- Kadang dipukul, didorong, ditendang, tanpa mampu membela diri
- Bahasa tubuhnya lemah, misalnya: tak ada kontak mata, kepala menunduk, dan badan membungkuk





3. Fisik

- Sakit berkelanjutan
- Keluhan pusing, sakit perut (mulas)
- Gagap
- Sulit tidur
- Lemah
- Mual
- Luka-luka pada tubuh korban
- Tampak lemah tak berdaya





4. Emosi

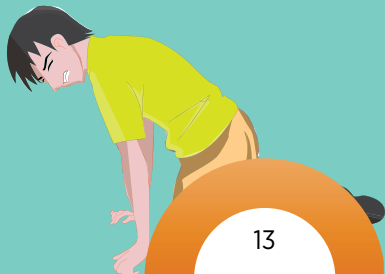
- Suasana hati yang berubah-ubah
- Sensitif, was-was, takut, cemas, gelisah, tak aman, minta didampingi ke tempat tempat tertentu di mana dia telah mengalami perundungan sebelumnya
- Murung, sedih, mudah menangis
- Menyalahkan diri sendiri

Catatan khusus:
Pada anak-anak tertentu perundungan yang dialaminya membuatnya menjadi agresif (penuh kemarahan), dengan ingin membalas sakit hatinya dengan melakukan perundungan terhadap orang lain. Ia cenderung menjadi pelaku.



Pelaku, korban, dan respons terhadap perundungan





Apakah aku seorang perundung?

Kita cari tahu dengan menjawab Y(ya) dan T(tidak) pada pertanyaan di bawah ini.

No	Pertanyaan	Y	T
1	Apakah aku sering memanggil temanku dengan nama panggilan yang buruk?		
2	Apakah aku sering bersikap menentang atau bermusuhan dengan orang lain?		
3	Apakah aku selalu ingin mengendalikan orang lain?		
4	Apakah aku sering kasar dengan orang lain, misal mendorong atau berkelahi?		
5	Apakah aku marah jika ada hal-hal yang tidak sesuai dengan keinginanku?		
6	Apakah aku peduli dengan perasaan orang lain?		
7	Apakah aku tertawa saat seseorang terluka atau merasa malu?		
8	Apakah aku sering memaksa orang melakukan hal-hal yang tidak mereka inginkan?		

No	Pertanyaan	Y	T
9	Apakah aku suka memaksa orang lain untuk memberi uang atau barang pribadi atau ‘meminjam’ barang tapi tidak mengembalikannya?		
10	Apakah aku sering melanggar peraturan?		
11	Apakah aku kadang-kadang kasar terhadap orang dewasa, misal orang tua dan guru?		
12	Apakah aku sering membuat lelucon tentang orang berdasarkan ras, budaya, agama atau siapa yang mereka sukai?		
13	Apakah aku tertawa saat ada orang lain diancam atau ditakut-takuti?		

Jika kamu menjawab ya untuk sebagian besar pertanyaan itu, mungkin saja kamu termasuk perundung. apa yang bisa kamu lakukan agar dapat berhenti dari perilaku perundungan?

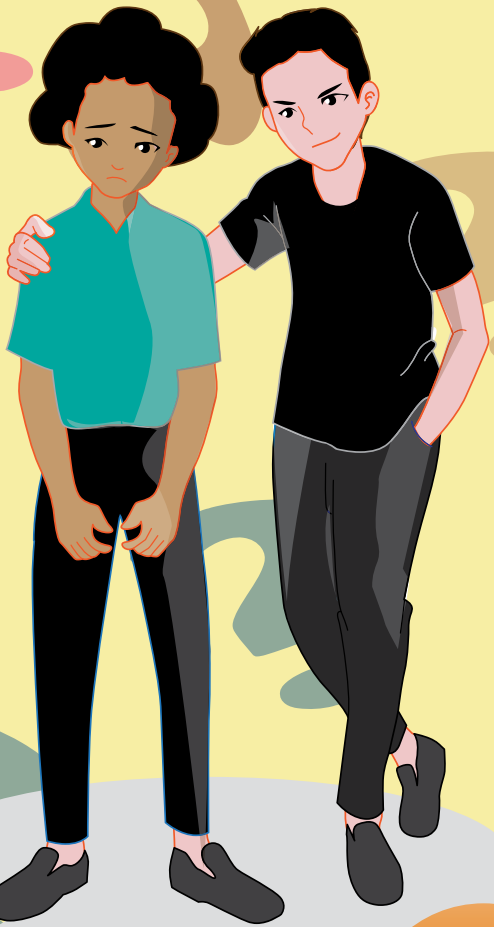
Jika ternyata aku perundung, aku bisa menghentikannya dengan :

- Meminta maaf kepada orang yang sudah kita rundung. Jika kamu malu meminta maaf secara langsung kamu bisa melakukannya lewat telfon, surat atau media komunikasi lainnya.
- Bersabarlah ketika kamu tidak langsung dimaafkan atau teman yang kamu rundung akan mengabaikanmu karena semuanya membutuhkan proses.
- Lakukan kerja sosial
- Temukan kegiatan atau bergabung di klub yang sesuai dengan minatmu.
- Kamu dapat bercerita pada seseorang yang kamu percaya untuk meringankan bebanmu dan menolongmu bebas dari perilaku merundung.
- Terima konsekuensi dari sekolah, teman atau lingkungan karena perilaku merundung yang kamu lakukan.
- Belajarlah untuk saling menghormati dalam berinteraksi dengan teman dan lingkungan.



Mengapa Seseorang bisa melakukan perundungan?





- Adanya dorongan kuat untuk menunjukkan kekuatan/kekuasaan agar dianggap pemberani/ hebat atau sebagai jagoan.
- Pernah menjadi korban perundungan yang membuatnya marah dan sakit hati sehingga memiliki dorongan kuat untuk membalas
- Merasa iri hati atas kepopuleran, kelebihan dan kekayaan orang lain
- Mengikuti temannya



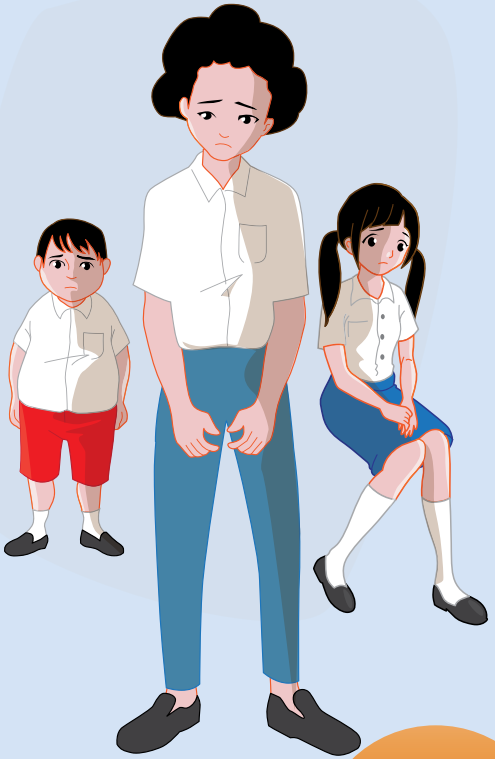
Siapakah yang cenderung menjadi korban perundungan?

Anak yang dianggap berbeda oleh lingkungan sekitar, misalnya:
tidak mampu secara akademis, canggung, salah kostum, kurang gaul, pendiam, tidak berdaya, aksen bicara berbeda, tidak/lebih cantik/ganteng, dari keluarga berada atau tidak.

Anak yang dianggap menyebalkan dan menantang pembuli, tapi tak mampu membela diri

---

Anak yang dianggap sering ‘ngocol’ ke pelaku perundungan



Apa yang harus kamu lakukan jika mengalami perundungan?

- Tetaplah bersikap tenang, misalnya dengan ambil nafas dalam-dalam selama 1 menit kemudian hembuskan keluar.
- Sembunyikan kemarahan atau kesedihanmu di depan perundung.
- Berdiri tegak, angkat kepalamu, pandang pelaku dengan tegas, hadapi pelaku dengan tenang atau tinggalkan perundung.
- Tanyakan permasalahan atau tolak permintaan pelaku dengan sopan.
- Segera menyingkir bila kamu dalam bahaya

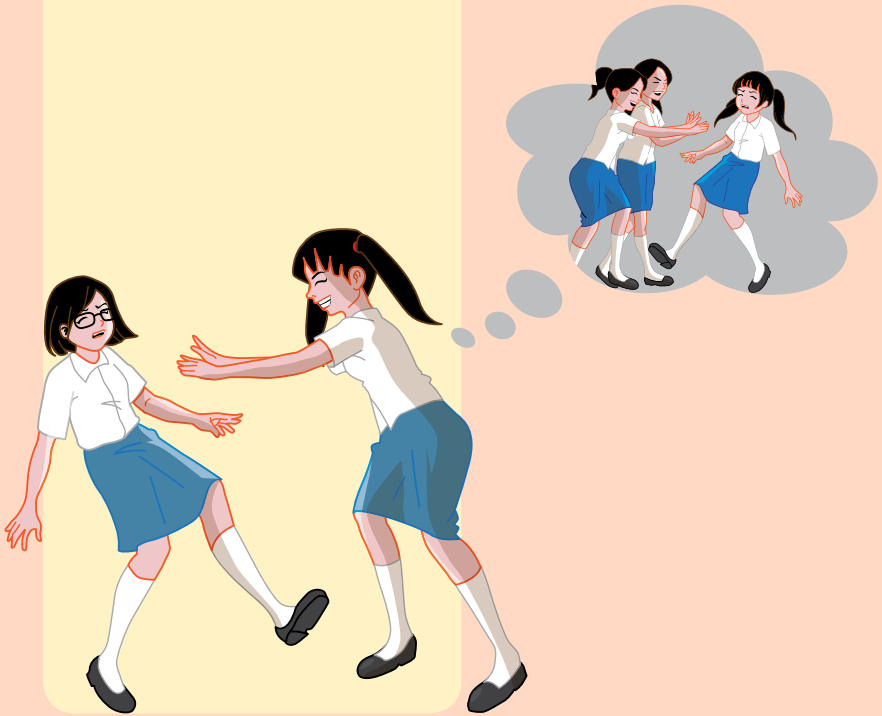




- Cari bantuan untuk menghentikan perilaku perundungan yang kamu alami.
- Blok akun media sosial pembully bila kamu mengalami perundungan siber dan ubah pin akun media sosial kamu.
- Simpan perilaku perundungan yang kamu terima sebagai barang bukti.
- Ceritakan atau laporkan perilaku perundungan yang kamu terima.
- Hindari bersikap mendendam dan membalas perilaku perundungan yang kamu terima.

Respons anak dalam menghadapi perundungan

Fight (membalas): Merasa marah, sakit hati, dendam pada pelaku kekerasan. Menyalurkan kemarahan tersebut terhadap anak yang dianggapnya lemah. Cenderung menjadi pelaku perundungan dikemudian hari



Flight (melarikan diri): Merasa sakit hati, namun cenderung melarikan diri dengan melakukan hal-hal positif atau negatif

Positif : belajar bela-diri, musik, melukis, main gitar, dll

Negatif : lari ke narkoba, minuman keras, gawai, online games, pornografi, dll





Freeze (tak berdaya/ketakutan): Kehilangan motivasi hidup karena merasa sangat tertekan. Ia cenderung menarik diri, tertutup dan lupa pada impian impiannya. Terkadang ia menyakiti diri sendiri, contoh: membenturkan kepala ke tembok, tidak mau makan, dll. Bila ia berada di sekolah, ia bisa menjadi korban para pelaku perundungan.



Mengapa korban perundungan jarang melapor?

- Seringkali korban tak melapor, karena takut menghadapi risiko bila ia akan semakin diintimidasi oleh pelaku.
- Korban terbenam dalam emosi negatif seperti takut, sedih, kecewa atau marah dan sakit hati, sehingga ia tak mampu berpikir untuk menghubungi orang lain untuk membantunya.
- Ia ragu bahwa orang yang dilaporinya akan mampu menolongnya, Ia khawatir orang tersebut justru akan menyalahkannya dan semakin memperburuk deritanya.



menjadi penonton

Yaitu melihat perundungan, namun tidak melakukan apa-apa... (*bystanders*)

Mengapa menjadi penonton:

- Takut menghadapi konsekuensi diperlakukan sama oleh pelaku.
- Tidak tahu harus berbuat apa, atau kemana harus melaporkan kejadian yang dilihatnya.

Ayo
kita jadi *upstanders*



Upstanders adalah melakukan tindakan berempati ketika melihat perilaku perundungan untuk mengurangi derita korban perundungan.
contoh:

- hindari ikut menjadi perundung atau ikut menertawakan perilaku perundungan yang dilakukan temanmu
- Jangan menonton perilaku perundungan karena terkadang perundung melakukannya untuk menarik perhatian teman.
- Katakan pada perundung untuk menghentikan perilaku mereka (hanya jika kamu merasa aman melakukan tindakan ini).
- Berteriak atau cari bantuan dari orang yang lebih dewasa untuk menghentikan perilaku perundungan
- Gunakan telepon genggam untuk meminta bantuan (menelpon, merekam perilaku perundungan, atau berkirim pesan)
- Tidak menyebarluaskan video, text, atau gambar perundungan
- Dukung korban perundungan
- Ajak teman kamu untuk melakukan hal yang sama


STOP
PERUNDUNGAN

Ayo dukung teman yang mengalami perundungan

- Dekati dan tanyakan kondisi temanmu.
- Tawarkan apa yang dia butuhkan, untuk membuatnya nyaman misalnya air minum, tissue, atau pergi ke tempat yang tenang.
- Tanyakan apa yang dapat kamu bantu
- Minta dia bercerita untuk meringankan bebannya
- Dengarkan ceritanya, jangan menyela atau memotong, jangan menghakimi.





- Dukung dan antarkan temanmu untuk menceritakan perilaku bully yang telah ia terima pada orang tua, guru atau pihak lain.
- Jangan membocorkan perilaku perundungan yang ia terima pada pihak yang tidak berkepentingan.
- Ajak temanmu untuk melakukan aktivitas positif yang menyenangkan dan bermanfaat.

Bagaimana melindungi diri dari perundungan?



- Dekat dengan seluruh anggota keluarga
- Terbuka dengan orang tua dan saudara lainnya tentang kejadian-kejadian di sekitarmu, serta di dunia maya

- Beraktivitas bersama anggota keluarga secara rutin, misalnya: makan malam bersama, jalan-jalan di akhir pekan, membereskan rumah bersama, masak bersama, dll.
- Berteman dengan anak-anak lain yang memiliki kesadaran untuk berprestasi dan punya kewaspadaan untuk melindungi diri.
- Mengeluarkan orang-orang yang cenderung negatif dari akun media sosial, untuk menghindari perundungan siber.
- Menjalin komunikasi dengan guru dan teman, serta berbagi cerita tentang kejadian-kejadian yang kamu alami.



Sanksi atas perilaku perundungan

- Sesuai dengan Permendikbud Nomor 82 tahun 2015, pelaku perundungan dapat diberikan sanksi berupa: a. teguran lisan, tertulis atau sanksi lain yang bersifat edukatif kepada peserta didik.
  b. teguran lisan, tertulis, pengurangan hak, pemberhentian dari jabatan sebagai guru dan tenaga kependidikan.
- Sesuai dengan UU nomor 35 tahun 2014 perilaku perundungan dapat dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun 6 (enam) bulan dan/atau denda paling banyak Rp72 Juta.
- Sesuai UU Nomor 11 tahun 2008, perilaku perundungan secara siber dapat dipidana penjara paling lama 6 tahun atau denda maksimal 6 milyar.
- Diberi cap sebagai perundung oleh teman atau lingkungan dan diabaikan, bahkan ketika kamu berniat untuk meminta maaf dan tidak menjadi bully lagi.

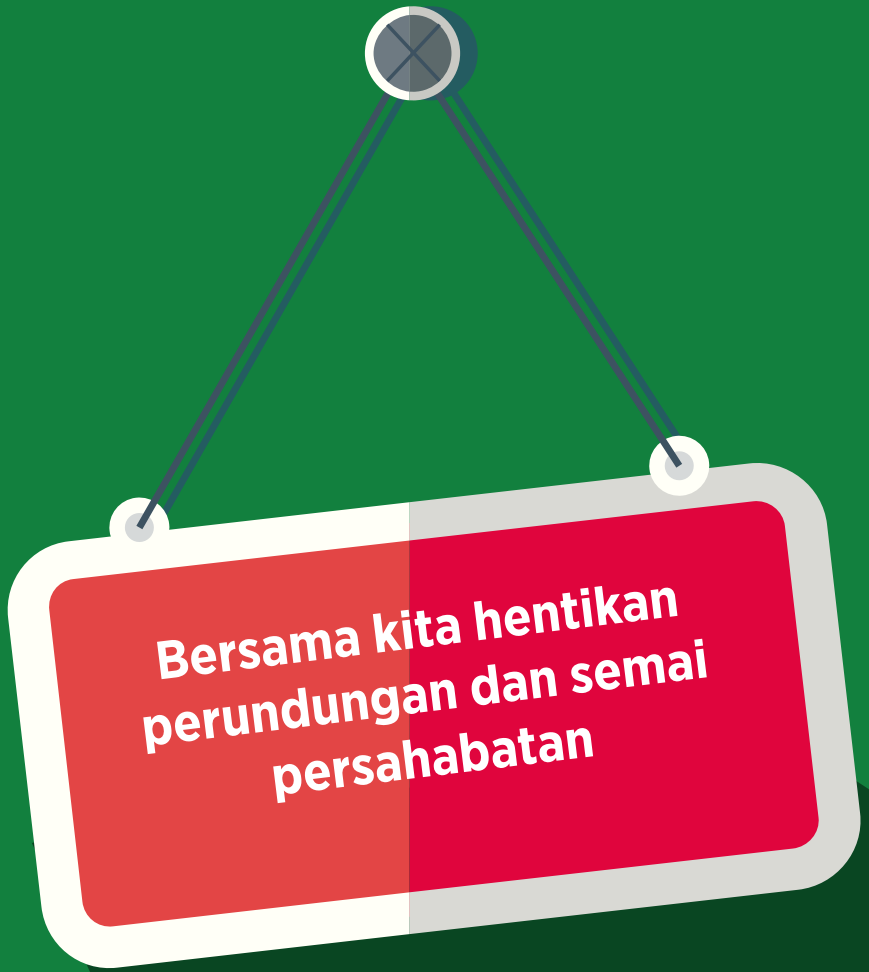
Kemana kamu dapat melaporkan kasus perundungan?

Kamu bisa melaporkan kasus perundungan ke orang tua, guru, atau orang lain yang kamu percaya. selain itu, kamu juga bisa melaporkannya ke:

Laman pengaduan http://sekolahaman.kemdikbud.go.id

SMS : 0811-976-929
Telepon : 021-5790-3020 atau 021-570-3303
Email : pengaduan@kemdikbud.go.id

Pusat Pelayanan Terpadu Perlindungan Perempuan dan Anak (P2TP2A)
Unit Pelayanan Perempuan dan Anak di Polres setempat


Bersama kita hentikan perundungan dan semai persahabatan

Kontributor Naskah

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga, Ditjen PAUD dan Dikmas:
(subdit.anakremaja@kemdikbud.go.id)
1. Nanik Suwaryani
2. Aria Ahmad Mangunwibawa
3. Poerwanto
4. Anik Budi Utami
5. Asih Priamsari
6. Puspa Safitri
7. Adi Sutrisno
8. Agus Saptono

Yayasan Sejiwa:
Diena Haryana

Komite Perlindungan Anak:
Rita Pranawati

Praktisi/Psikolog:
Zoya D. Amirin

Praktisi Pendidikan Anak dan Remaja:
Dinda Denis P. Putrantya

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak:
Anisah Hasiah

SMPN 180 Jakarta:
Queen Aura

NARAHUBUNG

Direktorat Pembinaan Pendidikan Keluarga
Jalan Jenderal Sudirman,
Gedung C lt. 13 Senayan Jakarta 10270
Surel: **sahabatkeluarga@kemdikbud.go.id**
Telp/Fax: 021-5703336

Sahabat Keluarga
KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN

http://sahabatkeluarga.kemdikbud.go.id/

KEMENTERIAN PENDIDIKAN DAN KEBUDAYAAN
REPUBLIK INDONESIA
2018