

Pengaruh Pendampingan Psikologis Menurut Islam Terhadap Pelaku dan Korban Bullying di Lingkungan Sekolah

Febry Suntoro

febrysuntoro23@gmail.com

Nailah Arridho

nalaharridho425@gmail.com

Sabina Nazwa Azzahro

binbinazhr@gmail.com

Universitas Lambung Mangkurat, Banjarmasin, Indonesia

***Abstract.** The problem of juvenile delinquency in Indonesia is increasingly concerning and has become a critical social problem because it has led to various forms of criminal acts. Psychological well-being in adolescents can be a foundation for adolescents in facing critical and turbulent times in the adolescent period. The most influential dimension of adolescent psychological well-being is environmental mastery, where adolescents feel happy when they are able to master their environment well.*

***Keywords:** Bullying, Psychology, School, Student, Teenager*

Abstrak. Masalah kenakalan remaja di Indonesia semakin memprihatinkan dan menjelma menjadi masalah sosial yang kritis karena telah mengarah pada berbagai bentuk tindakan kriminalitas. Kesejahteraan psikologis pada remaja dapat menjadi pondasi bagi remaja dalam menghadapi masa kritis dan penuh gejolak pada periode remaja. Dimensi yang paling berpengaruh terhadap kesejahteraan psikologis remaja adalah penguasaan lingkungan, dimana remaja merasa bahagia ketika mampu menguasai lingkungannya secara baik.

Kata kunci: Bullying, Psikologi, Sekolah, Siswa, Remaja

LATAR BELAKANG

Bullying merupakan istilah untuk tindakan kekerasan atau penindasan yang dilakukan oleh pihak yang lebih kuat baik dari segi umur, kekuatan, kekuasaan kepada pihak yang lemah. Bentuk dari perilaku bullying yaitu bullying fisik, bullying verbal dan bullying mental/psikologis yang dapat berdampak buruk kepada korbannya, seperti lebam, luka, sakit, penakut, dan lain sebagainya dan untuk jangka panjang yaitu terganggunya kondisi psikologis dan penyesuaian sosial yang buruk.

KAJIAN TEORITIS

Konsep Pendampingan

a. Pengertian Pendampingan

Dalam pendampingan, orang yang didampingi adalah pemegang kendali utama. Pendamping hanya memfasilitasi proses perubahan dan pertumbuhan. Orang yang kita dampingi menemukan sendiri apa yang ingin dipelajarinya, perubahan dan pertumbuhan. Melalui pendampingan, orang yang didampingi diberi kesempatan untuk belajar menemukan kemampuannya sendiri dan belajar sesuatu yang baru berdasarkan penemuannya sendiri. Menurut Singgih (2003:6,7) dalam Wiryasaputra (2006:55), sebagian praktisi menganggap pendampingan sebagai konsultasi. Orientasi ini mengarahkan pendampingan sebagai hubungan antara seorang ahli dan bukan ahli. Orang yang didampingi dianggap tidak mempunyai pengetahuan dan kemampuan apa-apa. Sedangkan pendamping dipandang sebagai seorang ahli yang mengetahui segala sesuatu, khususnya seluk-beluk persoalan yang dialami oleh orang yang didampingi. Pendamping dianggap dapat memecahkan semua masalah yang ada. Setelah mencari data, pendamping diharapkan dapat menemukan sumber utama persoalan yang sedang dihadapi, kemudian dapat memberi resep tertentu untuk memecahkan persoalan yang dialami oleh orang yang didampingi.

b. Tujuan Pendampingan

Tujuan pendampingan adalah pemberdayaan atau penguatan (empowerment). Pemberdayaan berarti mengembangkan kekuatan atau kemampuan (daya), potensi, sumber daya rakyat agar mampu membela dirinya sendiri. Hal yang paling inti dalam pemberdayaan adalah peningkatan kesadaran (consciousness). Rakyat yang sadar adalah rakyat yang memahami hak-hak dan tanggung jawabnya secara politik, ekonomi, dan budaya, sehingga sanggup membela dirinya dan menentang ketidakadilan yang terjadi pada dirinya. Menurut Wiryasaputra (2006:79) ada tujuh tujuan pendampingan dan konseling psikologis, yaitu :

- 1) Tujuan pertama adalah berubah menuju pertumbuhan. Dalam pendampingan, pendamping secara berkesinambungan memfasilitasi orang yang didampingi menjadi agen perubahan bagi dirinya dan lingkungannya. Pada hakikatnya, orang yang didampingi adalah agen utama perubahan. Pendamping dapat disebut sebagai mitra perubahan bagi agen utama perubahan
- 2) Tujuan kedua adalah mencapai pemahaman diri secara penuh dan utuh. Prasarat utama bagi sebuah perubahan untuk pertumbuhan secara penuh dan utuh adalah mengalami pengalamannya secara penuh dan utuh antara lain memahami kekuatan dan kelemahan yang ada dalam dirinya.
- 3) Tujuan ketiga adalah belajar berkomunikasi yang lebih sehat. Pendampingan dan konseling dapat membantu orang untuk menciptakan komunikasi yang sehat. Pendampingan dan konseling dapat dipakai sebagai media pelatihan bagi orang yang didampingi untuk berkomunikasi secara lebih sehat dengan lingkungannya.
- 4) Tujuan keempat adalah berlatih tingkah laku baru yang lebih sehat. Pendampingan dan konseling dipakai sebagai media untuk menciptakan dan berlatih perilaku baru yang lebih sehat.
- 5) Tujuan kelima adalah belajar mengungkapkan diri secara penuh dan utuh, melalui pendampingan dan konseling, orang dibantu agar dapat dengan spontan, kreatif, dan efektif mengekspresikan perasaan, keinginan dan aspirasinya. Akhirnya seseorang dapat secara penuh dan utuh mengungkapkan diri.

6) Tujuan keenam adalah dapat bertahan, yaitu membantu orang agar dapat bertahan pada masa kini, menerima keadaan dengan lapang dada, dan mengatur kembali kehidupannya dengan kondisi yang baru.

c. Fungsi Pendampingan

Dalam menanggapi keprihatinan, pada dasarnya pendamping sebagai fasilitator perubahan dalam proses pendampingan dan konseling dapat memposisikan diri dalam berbagai cara, yakni :

1) Menyembuhkan.

Fungsi ini dipakai untuk membantu orang yang didampingi menghilangkan gejala-gejala dan tingkah laku yang disfungsional sehingga dia tidak menampakkan lagi gejala yang mengganggu, dan dapat berfungsi kembali secara normal sama seperti sebelum krisis.

2) Menopang.

Fungsi ini dilakukan bila orang yang didampingi tidak mungkin kembali ke keadaan semula. Fungsi menopang dipakai untuk membantu orang yang didampingi menerima keadaan sekarang sebagaimana adanya, kemudian berdiri di atas kaki sendiri dalam keadaan yang baru, serta bertumbuh secara penuh dan utuh.

3) Membimbing.

Fungsi membimbing ini dilakukan pada waktu orang harus mengambil keputusan tertentu tentang masa depannya. Dalam hal ini orang yang didampingi sedang berada dalam decision making process atau proses pengambilan keputusan ini dilakukan dengan mengajukan alternatif. Kemudian bersama orang yang didampingi melihat secara objektif segi positif dan negatif setiap kemungkinan pemecahan masalah.

4) Memperbaiki hubungan.

Fungsi ini dipakai oleh pendamping untuk membantu orang yang didampingi bila mendalami konflik batin dengan pihak lain yang mengakibatkan putusnya atau rusaknya hubungan. Dalam fungsi ini, pendamping berperan sebagai mediator atau penengah, menengahi pihak-pihak yang terlibat dalam konflik, memfasilitasi orang-orang untuk membicarakan konfliknya secara terbuka, adil dan jujur.

5) Memberdayakan.

Fungsi ini dipakai untuk membantu orang yang didampingi menjadi penolong bagi dirinya sendiri pada masa depan ketika menghadapi kesulitan kembali. Bahkan fungsi ini juga dipakai untuk membantu seseorang menjadi pendamping bagi orang lain, maka orang yang didampingi diharapkan tidak selalu tergantung pada pertolongan orang lain.

METODE PENELITIAN

Penelitian ini meneliti tentang faktor keluarga, faktor teman sebaya, dan faktor media massa sebagai penyebab bullying. Tujuan dari penelitian ini untuk mengetahui sejauh mana faktor keluarga, faktor teman sebaya, dan faktor media massa sehingga menyebabkan timbulnya perilaku bullying di kalangan peserta didik. Manfaat penelitian ini membantu sekolah dalam menanggulangi kasus bullying yang terjadi di kalangan peserta didik di tinjau dari faktor penyebabnya. Metode penelitian menggunakan metode kualitatif, dan jenis penelitian yang di gunakan adalah studi kasus.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying berupa tindakan mengancam, mempermalukan, mengganggu, memberi panggilan nama, merendahkan, intimidasi, memaki, dan menyebarkan gosip buruk. Pelaku mendorong, menendang, menjambak, memukul, mencakar, mencubit, memeras, mengunci seseorang dalam ruangan, hingga menghancurkan barang milik orang lain. Selain itu, adanya penyalahgunaan ketidakseimbangan kekuatan untuk kepentingan pelaku dengan cara mengganggu atau mengucilkan korban. Penyebab lain yang menyertai biasanya terkait lingkungan pergaulan yang salah dan pengaruh teman sebaya dan lain-lain. Pendampingan psikologi diberikan oleh ahli psikologi sebagai upaya membantu meningkatkan kondisi individu agar dapat memenuhi kebutuhan hidup untuk berarti, mempunyai rasa aman, kebutuhan untuk dicintai dan respek, harga diri, dan dapat membuat keputusan dan aktualisasi diri.

Islam mengedepankan dan menjamin kehidupan, kehormatan dan akal. Dilarang setiap orang menghina dan melukai secara fisik maupun mental terhadap orang yang lainnya. Setiap orang memiliki hak untuk hidup secara terhormat dan bermartabat yang sama dengan orang yang lainnya. Tidak ada orang yang mempunyai hak untuk merendahkan kehormatan dan martabat orang yang lainnya. Tindakan bullying sangat bertentangan dengan Islam, karena dapat menyebabkan korban bullying terluka baik secara fisik maupun mental.

Dalam pandangan Islam, bullying termasuk ke dalam perbuatan zalim. Perbuatan zalim yaitu perbuatan yang mengarah ke sifat kejam, jahat, senang melihat orang lain sengsara dan perbuatan negatif yang lain. Pelaku merasa bahwa ia lebih baik dari korban, atau sebaliknya pelaku merasa bahwa korban lebih baik darinya. Sehingga pelaku merasa sombong, iri, dengki, yang mana hal tersebut juga termasuk ke dalam perbuatan zalim. Salah satu penyebab bullying adalah karena lunturnya nilai-nilai agama yang memunculkan akhlak tercela yang tidak hanya merugikan diri sendiri, tetapi bisa juga merugikan orang lain. Apabila di dalam diri sudah tertanam akhlak tercela, maka sikap dan perbuatannya tercela pula.

A. Pelaku

Pelaku bullying jelas tidak memiliki perasaan dan tanggung jawab terhadap tindakan yang telah dilakukan. Pembully selalu ingin mengontrol, mendominasi, dan tidak menghargai orang lain. Mereka melakukan bullying sebagai bentuk balas dendam. Hal pertama yang perlu dilakukan ketika mendapat informasi bahwa anak menjadi pelaku bully adalah tetap tenang. Tarik napas dalam-dalam, jangan langsung memarahi anak, dan pikirkan langkah-langkah yang tepat. Sebab, seburuk apapun, mereka tetaplah anak-anak yang membutuhkan pendampingan dan didikan dari orangtua. Orangtua pun perlu memahami bahwa mungkin saja alasan utama anak-anak menjadi pelaku bully adalah karena mereka belum bisa membedakan dengan pasti mana yang baik dan buruk. Jadi, alih-alih langsung melabeli anak dengan sebutan “anak nakal”, cobalah untuk memahami perilaku bully ini sebagai salah satu tahap tumbuh kembang Si Kecil, yang memerlukan dampingan dan arahan dari orangtua. Maka, berikut beberapa tips pendampingan yang dapat dicoba orangtua, untuk menghadapi anak yang menjadi pelaku bully:

1. Bicara dari Hati ke Hati pada Anak

Dengan tetap tenang, cobalah bicara dari hati ke hati dengan anak. Bahaslah hal-hal tentang intimidasi, tetapi jangan dengan nada menyalahkan. Jangan pula langsung mengambil kesimpulan dan mengatakan pada anak bahwa ia salah. Di tahap ini, kamu hanya perlu mencari tahu terlebih dahulu, mengapa anak jadi pelaku bully. Tanyakan dengan hati-hati, apa yang membuatnya merundung temannya? Apakah karena kecemburuan, tidak percaya diri, merasa superior, atau ada motif balas dendam. Tanya dan cari taulah bagaimana cara anak bergaul dengan teman-temannya selama ini. Sebab, jangan-jangan ia menjadi pelaku bully karena tidak tahu bahwa yang ia lakukan selama ini termasuk tindakan intimidasi, karena memiliki masalah seputar konsep benar dan salah. Jika Si Kecil tampak membenarkan tindakan intimidasi, cobalah tekankan konsep kedamaian, kesetaraan manusia, dan pentingnya saling mendukung antar sesama. Namun jika anak merundung temannya hanya karena jengkel, orangtua bisa mulai menekankan bahwa yang dilakukannya adalah hal yang salah.

2. Berandai-andai

Kadang, menjelaskan konsep benar dan salah pada anak-anak merupakan hal yang tidak mudah. Apalagi pada anak-anak usia sekolah, yang biasanya sudah memiliki logikanya sendiri. Menjelaskan sesuatu tanpa memberi alasan yang logis atau contoh hanya akan membuat anak bertanya-tanya dan bahkan tidak menerima apa yang dikatakan orangtua. Jadi, cobalah untuk mengajak Si Kecil berandai-andai. Sekarang ini mungkin ia lebih kuat dan orang yang di-bully lebih lemah. Namun bagaimana jika suatu hari ia tidak sekuat sekarang dan malah menjadi korban bully? Apakah ia akan rela jika ada teman yang lebih kuat mem-bully dirinya? Dari logika ini, Si Kecil akan menyadari kesalahannya sebagai pelaku bully, dengan menganggap bahwa suatu hari ia bisa berganti posisi jadi korban bully ketika bertemu orang yang lebih kuat. Ketika ia sudah menyadarinya, tanamkan juga konsep bahwa orang yang kuat harus melindungi yang lebih lemah, bukan justru menyakitinya.

3. Beri Anak Kesibukan yang Bermanfaat

Beberapa anak mungkin menjadi pelaku bully karena iri atau cemburu pada anak lain yang memiliki sesuatu yang ia tidak miliki, misalnya kepintaran. Jika memang alasan anak menjadi pelaku bully adalah hal ini, cobalah beri ia kesibukan yang bermanfaat, seperti mendaftarkannya pada kursus pelajaran, musik, atau olahraga yang disukainya. Hal ini juga dapat sekaligus membantu anak mengenali potensinya. Ketika anak sibuk dengan hal-hal lain yang bermanfaat, fokusnya akan teralihkan pada hal-hal itu, ketimbang pada anak lain yang lebih unggul darinya. Jika butuh saran dari psikolog anak terkait pemilihan kegiatan positif untuk anak sesuai usianya, atau saran pengasuhan lainnya

4. Beri Contoh di Keluarga

Anak sebenarnya memiliki kecenderungan untuk meniru perilaku orangtua atau saudaranya. Jadi, penting untuk menanamkan nilai di keluarga, bahwa tidak ada toleransi untuk tindakan intimidasi, dan hal ini berlaku untuk semua anggota keluarga. Jika Si Kecil memiliki kakak, penting juga untuk mengajak sang kakak untuk menjadi contoh yang baik bagi adiknya dan tidak pernah mengintimidasi atau menindas sang adik.

5. Minta Bantuan Pihak Sekolah

Hal terakhir yang bisa dilakukan adalah minta bantuan dari pihak sekolah, terutama guru wali kelas anak. Beri tahu bahwa saat ini sebagai orangtua, kamu menyadari perilaku kurang baik dari sang anak dan sedang berusaha untuk memperbaikinya, sehingga membutuhkan bantuan dari pihak sekolah untuk turut memperhatikan perubahan perilaku Si Kecil di sekolah.

B. Korban

Kita sering sekali mendengar kata bullying atau perundungan dan melihat di televisi berita mengenai kasus-kasus bullying yang terjadi di masyarakat. Bahkan tayangan-tayangan sinetron hampir semuanya mempertontonkan adegan bullying, sehingga akan menjadi pengaruh negatif bagi masyarakat, khususnya anak-anak dan remaja. Hal tersebut bisa dinilai bahwa bullying merupakan suatu perbuatan yang biasa dan bukan hal yang salah, sehingga mudah ditiru oleh mereka.

Dari pengalaman di ruang praktek psikologi banyak pasien datang dengan keluhan menjadi pendiam daripada biasanya, menarik diri dari pergaulan dan keluarga, prestasi menurun, merasa tidak berharga, tidak mau berangkat sekolah, ada beberapa yang sudah cutting pergelangan tangan (self-harm), bahkan ada yang sudah melakukan percobaan bunuh diri. Keluhan-keluhan tersebut setelah digali ternyata berawal dari pengalaman bullying yang mereka terima di masa sekolah, baik mulai dari tingkat SD sampai masa perkuliahan.

Setiap tahun semakin banyak jumlahnya kasus perundungan. KPAI merilis data tahun 2015, yang menyebutkan bahwa hampir semua pelajar di Indonesia pernah mengalami bullying di sekolah. Sekalipun tingkat kekerasan pada anak di tahun 2015 memperlihatkan penurunan, namun jumlah perilaku bullying di sekolah, dengan siswa sebagai pelaku bully bagi sesamanya justru meningkat. Berdasarkan data KPAI pada tahun 2022 ada 226 kasus kekerasan fisik, psikis termasuk perundungan (kompas.com, 24 Juli 2022). Ini termasuk angka yang cukup besar dan perlu perhatian dari berbagai pihak yang terkait. Dalam tulisan ini kata bullying akan diganti dengan kata perundungan untuk memudahkan membacanya dan sesuai dengan kamus Bahasa Indonesia. Pengertian perundungan itu sendiri adalah perilaku agresif dengan bentuk kekerasan spesifik yang bertujuan untuk menyakiti atau mengganggu, terjadi berulang atau potensial terulang, kekuatan antara korban dan pelaku tidak seimbang.

Perundungan adalah aksi rahasia, sedang korbannya (bahkan saksi mata) tak berani melapor. Sungguh kombinasi yang sempurna untuk tidak pernah terdeteksi selamanya. Tetapi bukannya tidak mungkin dideteksi, bagaimanapun takkan ada orang yang bisa menyembunyikan hal buruk selamanya. Begitu juga dengan korban perundungan. Menjadi korban adalah pengalaman yang menyakitkan, menyimpan peristiwa terus menerus adalah hal yang berat. Bayangkan bagaimana kondisi korban dimana ia tiap hari selalu diganggu, disakiti, dipermalukan secara berulang-ulang, pasti ia mengalami rasa tidak aman, guncangan psikologis, trauma bahkan gangguan jiwa. Karenanya, sesungguhnya tanpa disadari korban telah mengirim sinyal SOS pada orang-orang sekitarnya. Bagaimana sinyal itu disampaikan kepada kita ? Tahapan paling awal dalam mendeteksi perundungan adalah adanya perubahan perilaku dan emosi pada korban.

Dibawah ini bisa menjadi tanda-tanda anak kemungkinan mengalami perundungan:

1. Mengalami luka yang tak bisa dijelaskan
2. Sering kehilangan barang-barang
3. Barang-barangnya sering rusak
4. Perubahan pola makan
5. Muncul perilaku yang tidak biasa
6. Sulit tidur dan sering mimpi buruk
7. Prestasi sekolah turun, mogok sekolah
8. Muncul perilaku destruktif
9. Depresi dan cemas
10. Rendah diri akut

Saat menemukan salah satu atau lebih tanda diatas, jangan panik dulu, belum tentu juga anak mengalami perundungan. Namun begitu, sebaiknya kita waspada karena tak ada satupun dari tanda-tanda di atas yang bisa diabaikan begitu saja. Sulit memang untuk korban bisa jujur dan terbuka menceritakan dan melaporkan bahwa ia menjadi korban perundungan, meskipun ia sudah mengalami tanda-tanda diatas.

Mengapa? Korban perundungan, umumnya tidak melaporkan perlakuan yang diterimanya pada siapapun. Kalaupun ada yang melaporkan tanda-tanda awal perundungan, banyak yang tidak mendapatkan tanggapan baik. Hal ini disebabkan banyaknya anggapan yang keliru seputar perilaku perundungan.

Banyak dari kita yang menganggap perundungan hanyalah sekedar kenakalan anak biasa, beberapa yang lain berpikir bahwa perundungan diperlukan untuk membentuk anak menjadi pribadi yang tangguh, sisanya yang lain menganggap pengabaian pada kasus perundungan yang dialami anak merupakan cara untuk mendorong kemampuan anak menyelesaikan masalah. Akibatnya seringkali guru dan orangtua baru mengetahui peristiwa perundungan setelah munculnya berbagai gejala-gejala gangguan mental atau kesehatan. Merasa takut pada pelaku dan khawatir semakin dijauhi teman karena dianggap tukang mengadu, adalah alasan yang sering menghambat korban untuk melaporkan perundungan yang dialami. Padahal ‘mengadu’ dan ‘melapor’ adalah dua hal berbeda. ‘Mengadu’ bertujuan membuat teman mendapat hukuman, sedangkan ‘melapor’ bertujuan melindungi diri sendiri atau teman dari bahaya sebelum bereaksi membabi buta

atau malah bersikap tidak peduli, kita sebaiknya meneliti lebih dulu, apakah peristiwa yang diceritakan anak adalah hal yang perlu ditindaklanjuti atau bisa diabaikan.

Lalu bagaimana cara agar korban bisa terbuka dan berani melaporkan perundungan yang sudah dialaminya? Ada yang bisa kita lakukan untuk membantu anak mau terbuka dan jujur atas apa yang ia alami, yaitu sebagai berikut:

1. Membangun komunikasi yang sehat dengan anak dan peka akan setiap perubahan sikap anak, betapapun kecilnya, adalah cara yang efektif untuk mendeteksi perundungan yang mungkin diterima anak. Beri pengertian kepada anak bahwa perundungan bukanlah cara untuk membuat anak menjadi kuat dan tabah, bahkan sebaliknya membuat anak menjadi rendah diri, merasa tidak berharga dan tidak bahagia.
2. Temukan sumber permasalahan
Langkah awal untuk kita dapat membantu korban adalah mencari penyebab kenapa ia dirundung. Dengan mengetahui akar masalahnya maka kita dapat memberikan solusi atau langkah berikutnya yang harus dilakukan.
3. Tingkatkan rasa percaya diri
Dampak dari perundungan adalah korban menjadi minder, kurang percaya diri dan menarik diri. Oleh karena itu kita perlu menjadi teman yang bisa diajak bicara dan berbagi cerita sehingga menumbuhkan trust terhadap kita, lalu kita bisa memotivasinya bahwa korban bukanlah seburuk apa yang pelaku labelkan kepada korban.
4. Sarankan untuk berani bertindak
Beri pengertian kepada korban untuk tidak diam saja namun berani bicara kepada pihak yang terkait seperti orangtua, guru BK, atau wali kelas

5. Hindari pergaulan yang toxic

Ajari korban untuk memilih teman yang membangun karakter dan kualitas pribadi, bukan teman atau pergaulan yang justru menurunkan kualitas pribadi maupun prestasi. Teman yang positif adalah teman yang bisa selalu mendukung di saat kita lemah/terjatuh, teman yang bisa menerima keadaan kita apa adanya dan bersedia membantu saat kita membutuhkannya. Sedangkan teman yang toxic adalah teman yang harus membuat kita memakai topeng (tidak apa adanya), teman yang hanya memanfaatkan kita demi kepentingan mereka saja tanpa memperhatikan kepentingan kita sendiri.

6. Cari bantuan dari ahlinya

Apabila korban mengalami trauma sampai ia mogok sekolah, sulit tidur, sering bermimpi buruk, depresi dan mengurung diri, menyakiti diri sendiri (self harm) atau bahkan sudah mencoba bunuh diri, maka perlu segera pertolongan ke psikiater atau psikolog. Dengan demikian korban segera tertangani dan dapat segera pulih dari tekanan psikologis yang dialaminya tersebut sehingga tidak berlarut-larut menjadi gangguan jiwa berat.

KESIMPULAN DAN SARAN

Bullying berupa tindakan mengancam, mempermalukan, mengganggu, memberi nama panggilan, merendahkan, mengintimidasi, memaki, dan menyebarkan gosip buruk. Pelaku mendorong, menendang, menjambak, memukul, mencakar, mencubit, memeras, mengunci seseorang dalam ruangan, hingga menghancurkan barang milik orang lain. Selain itu, adanya penyalahgunaan ketidakseimbangan kekuatan untuk kepentingan pelaku dengan cara mengganggu atau mengucilkan korban. Penyebab lain yang menyertai biasanya terkait lingkungan pergaulan yang salah dan pengaruh teman sebaya dan lain-lain. Dalam Agama Islam, pendampingan psikologis islam dapat memiliki aspek yang penting yaitu :

1. Tawakal (berserah diri kepada Allah)

Pendekatan psikologis dalam islam harus memperkuat kepercayaan pada Allah dan mengajarkan individu untuk berserah ke pada-Nya dalam menghadapi tantangan dan kesulitan.

2. Berdoa dan Dzikir

Doa dan Dzikir merupakan satu kesatuan yang tak dapat dipisahkan. Amalan ini mampu membuat pelakunya merasakan manisnya bermunajat, berdialog, dan berkomunikasi kepada Rabbnya. Sebaiknya, anak-anak remaja di Indonesia diajarkan etika dan nilai-nilai agama yang baik sehingga angka bullying di Indonesia berkurang. Sampaikan dampak-dampak yang terjadi akibat bullying kepada siswa hal tersebut berpengaruh buruk bagi masa depannya.

DAFTAR REFERENSI

Tim Redaksi, *CNBC Indonesia* (2022) *Memahami apa itu bullying, penyebab, dan cara mengatasinya.* <https://www.cnbcindonesia.com/lifestyle/20220722152857-33-357801/memahami-apa-itu-bullying-penyebab-dan-cara-mengatasinya#:~:text=Penyebab%20Bullying&text=Pelaku%20bullying%20jelas%20tidak%20memiliki,bullying%20sebagai%20bentuk%20balas%20dendam>

Dr. Verury Verona Handayani (2020) *Anak jadi pelaku bully, tips mendampingi* <https://www.halodoc.com/artikel/anak-jadi-pelaku-bully-ini-5-tips-mendampinginya>

Dr. Amino Gondohutomo (2020) *Dampak Psikologis Korban Perundungan* <https://rs-amino.jatengprov.go.id/dampak-psikologis-korban-perundungan/>

DPPKBPPPA Pontianak.(2022) *Bullying sering terjadi di sekolah dan lingkungan* [DINAS PENGENDALIAN PENDUDUK DAN KELUARGA BERENCANA, PEMBERDAYAAN PEREMPUAN DAN PERLINDUNGAN ANAK KOTA PONTIANAK](#)

Kategori Berita Unesa (2022) *Bullying marak di sekolah, pakar psikologi anak UNESA ungkap penyebab dan solusinya.* <https://www.unesa.ac.id/bullying-marak-di-sekolah-pakar-psikologi-anak-unesa-ungkap-penyebab-dan-solusinya#:~:text=Penyebab%20Bullying%20pada%20Anak&text=Selain%20itu%2C%20adanya%20penyalahgunaan%20ketidakseimbangan,teman%20sebaya%20dan%20lain%2Dlain>

Maretha Tri Herawati(2021) *Pandangan Bullying dari sisi psikologis dan islam.* <https://www.kompasiana.com/maretha2001/60c80dc18ede485b2e076763/pandangan-bullying-dari-sisi-psikologis-dan-islam>

- Cahyani, Riana. 2017. Pencegahan dan Penanganan Bullying di Sekolah – Panduan untuk Guru dan Orangtua. Cahya Pustaka
- Duwi Nur Hafifah, Silvia Kristanti. T. F dan Rahmi Fauzia (2016). EFEKTIVITAS PENDAMPINGAN PSIKOLOGI DENGAN METODE APPRECIATIVE INQUIRY UNTUK MENINGKATKAN KEPERCAYAAN DIRI. Universitas Lambung Mangkurat.
- Ghufron, M. N dan Risnawita, R. S. (2014). Teori-teori Psikologi. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Gunarso, S.D. Gunarso, Y.S. 1968. Psikologi Perkembangan Anak dan Remaja, Jakarta Gunung Mulia.
- Haditono, S.H. 1985. Psikologi Perkembangan. Yogyakarta Universitas Gadjah Mada.
- Lesmana, J.M, (2005). Dasar-dasar Konseling. Jakarta: UII.
- Lestari, Sartika Windy. 2016. Analisis Faktor-faktor penyebab Bullying di kalangan peserta didik . Universitas Islam Negeri Syarif Hidayatullah Jakarta.
- Prabowo, Adhyatman. 2016. Kesejahteraan Psikologis Remaja Di Sekolah. Universitas Muhammadiyah Malang
- Seniati, L; Yulianto, A dan Setiadi, B.N. (2011). Psikologi Eksperimen. Jakarta: Indeks.
- Sugiyono. (2009). Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif dan R&D. Bandung: Alfabet.
- Syafullah, Ach. (2010). Tips Bisa Percaya Diri. Jogjakarta: Garailmu.
- Taylor, R. (2011). Kiat-kiat untuk Meningkatkan Rasa Percaya Diri. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama.
- Ubaedy, A.N. (2007). Berfikir Positif: Agar Anda Tetap Pede Menghadapi Hidup. Jakarta: Bee media.
- Uyun, Q. (2012). Sabar & Shalat Sebagai Model untuk Meningkatkan Resiliensi di Daerah Bencana Yogyakarta. Jurnal Intervensi Psikologi.