

Penyuluhan Pencegahan *Bullying* terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik di MAN 3 Mandailing Natal

Ahmad Zunaidi Lubis*, Ali Ikhsan Umar, Dina Putri Andini, Ainun Salsabila, Aini Sakinah, Sasti Azfa Nasution, Luri Atikah, Zenat Kautsar, Yanti, Fuji Pratami
STAIN Mandailing Natal, Mandailing Natal, Indonesia
Corresponding Author: ahmadzunaidi946@gmail.com

Kata Kunci:
Penyuluhan,
Pencegahan,
Bullying, Karakter.

Abstract: *Bullying is a social phenomenon involving repeated aggressive, intimidating, or violent behavior toward another individual with the intent to harm them physically or psychologically. Bullying can occur in various locations, such as at school, at work, or even in Cyberspace (CyberBullying). Bullying can be divided into four main categories, namely physical, verbal, social, and CyberBullying, better known as CyberBullying. Psychological impacts on victims of Bullying: depression and anxiety, low self-esteem and lack of self-confidence, social isolation, trauma and post-traumatic stress disorder (PTSD), academic and productivity disorders, suicidal thoughts or actions. Psychological impacts on bullies: aggressive tendencies and lack of empathy, behavioral problems and involvement in criminal acts, impaired social relationships, problems with authority, and bully discipline, tendencies to depression and mental problems, academic and productivity difficulties.*

Abstrak: *Bullying adalah fenomena sosial yang melibatkan perilaku agresif, intimidasi, atau kekerasan yang dilakukan secara berulang terhadap individu lain dengan maksud untuk menyakiti baik secara fisik maupun psikologis. Bullying dapat terjadi di berbagai lokasi, seperti di sekolah, di tempat kerja, atau bahkan dalam dunia maya (Cyberbullying). Bullying dapat dibedakan dalam empat kategori utama, yaitu perundungan fisik, verbal, sosial, dan siber, yg lebih dikenal sebagai Cyberbullying. Dampak psikologis pada korban bullying seperti depresi dan kecemasan, rendah diri dan kurangnya percaya diri, isolasi sosial, trauma dan gangguan stres pasca-trauma (PTSD), gangguan akademis dan produktivitas, pikiran atau tindakan bunuh diri. Dampak psikologis pada pelaku bullying kecenderungan agresif dan kurangnya empati, masalah perilaku dan keterlibatan dalam tindak kriminal, gangguan relasi sosial, masalah dengan otoritas, dan kedisiplinan pelaku bullying, kecenderungan depresi dan masalah mental, kesulitan akademis dan produktivitas.*

Cara mensitasi artikel:

Lubis, Ahmad Zunaidi. et.al. (2025). Penyuluhan Pencegahan *Bullying* terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik di MAN 3 Mandailing Natal. *Ambacang: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 344-351.

<https://journal-ambacang.willyprint-art.my.id/index.php/ojs>

Pendahuluan

Kehidupan sosial manusia melalui berbagai fase dan tingkatan. Sejak lahir, individu tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga, dimana ia berinteraksi setiap hari, terutama dengan orang tuanya. Pada tahap ini, nilai-nilai yang dianut orang tua mulai ditanamkan. Ketika memasuki masa remaja, individu mulai mengenal lingkungan yang lebih luas didalam keluarganya. Proses sosialisasi pun meluas, dan individu pun mulai berinteraksi dengan teman sebaya, yang berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosialnya. Jika individu dapat menyerap dengan baik nilai-nilai yang diajarkan oleh orangtuanya, keterampilan sosialnya dapat berkembang dengan baik. Hal ini disebabkan karena manusia tumbuh melalui berbagai fase tanpa meninggalkan pelajaran yang didapat dari fase sebelumnya. Sebaliknya, jika sosialisasi nilai-nilai dari keluarga kurang diterima oleh anak, perkembangan perilaku dan aspek psikosialnya dapat terhalang. Hal ini bisa menyebabkan remaja menunjukkan perilaku patologis, seperti kenakalan dan tindakan berisiko lainnya, termasuk *bullying*.

Sebagai guru atau orang tua, anda juga sering melihat tindakan seorang anak yang mendorong temannya hingga terjatuh. Atau mungkin anda juga menyaksikan anak yang merebut mainan dari temannya. Selain itu, ada juga situasi dimana sekelompok anak menertawakan dan mengolok seorang anak dengan ejekan yang merendahkan. Kejadian-kejadian ini bisa ditemukan di dalam sekolah, diluar pagar sekolah (dalam perjalanan dari rumah ke sekolah dan sebaliknya), di lingkungan tempat tinggal, atau ditempat anak-anak bermain.

Metode Pengabdian

Kegiatan pengabdian ini dilakukan di MAN 3 Mandailing Natal, Kecamatan Siabu, Kabupaten Mandailing Natal. Metode pengabdian dalam kegiatan "*Penyuluhan Pencegahan Bullying terhadap Pembentukan Karakter Peserta Didik di MAN 3 Mandailing Natal*" dilakukan dengan pendekatan partisipatif dan edukatif. Kegiatan ini dirancang agar peserta didik tidak hanya menerima materi secara satu arah, tetapi juga terlibat aktif dalam memahami konsep *bullying*, dampaknya, serta strategi pencegahannya. Kegiatan ini dilakukan melalui beberapa tahap, yaitu:

1. Pendekatan Partisipatif, Kegiatan pengabdian ini menggunakan pendekatan partisipatif dan edukatif, di mana peserta didik dilibatkan secara aktif dalam memahami konsep *bullying*, dampaknya, serta cara pencegahannya dalam kehidupan sehari-hari.
2. Tahapan Pelaksanaan, berupa pemaparan materi meliputi definisi *bullying*, jenis-jenisnya (verbal, fisik, sosial, dan *Cyberbullying*), dampak jangka pendek dan panjang, serta strategi pencegahan dan peran siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman.
3. Evaluasi dan Monitoring, menyusun laporan hasil kegiatan dan rekomendasi bagi sekolah untuk keberlanjutan program pencegahan *bullying*.

Hasil dan Pembahasan

Bullying adalah fenomena sosial yang melibatkan perilaku agresif, intimidasi, atau kekerasan yang dilakukan secara berulang terhadap individu lain dengan maksud untuk menyakiti baik secara fisik maupun psikologis. *Bullying* dapat terjadi di berbagai lokasi, seperti di sekolah, di tempat kerja, atau bahkan dalam dunia digital (*Cyberbullying*). Perilaku ini umumnya terjadi dalam konteks hubungan yang tidak seimbang, dimana pelaku memiliki dominasi lebih besar, baik secara fisik, sosial maupun psikologis, dibandingkan dengan korban. Secara medasar, perundungan adalah suatu perilaku yang merugikan karena memberikan dampak negatif bagi kedua pihak pelaku dan korban. Korban *bullying* sering kali mengalami trauma emosional, rasa kurang percaya diri, perasaan tertekan, pada beberapa kejadian yang lebih serius, korban dapat mengalami gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan.

Pelaku *bullying*, meskipun terlihat memiliki kekuasaan di permukaan, sering kali menghadapi masalah pribadi yang mendalam seperti kurangnya empati, rendahnya kontrol emosi, dan pengaruh dari lingkungan sosial yang negatif. Dalam konteks saat ini, *bullying* telah mengalami perubahan yang signifikan dengan hadirnya teknologi. Jika dulu *bullying* lebih sering terjadi secara fisik di dunia nyata, kini tindakan *Bullying* dapat berlangsung secara online, melalui media sosial, pesan instan, atau platform daring lainnya. *Cyberbullying*, sebagai suatu bentuk *bullying* digital, sering kali lebih sulit untuk dideteksi dan memiliki dampak yang sama, jika tidak lebih besar, daripada *bullying* fisik karena sifatnya yang dapat berlangsung secara terus menerus tanpa adanya batasan waktu dan ruang (Freska, 2023).

Bullying dapat dibedakan dalam empat kategori utama yaitu perundungan fisik, verbal, sosial, dan siber yang lebih dikenal sebagai *Cyberbullying*. Perundungan fisik (*Physical Bullying*) adalah jenis *bullying* yang paling umum dijumpai dalam kehidupan sehari-hari. Karena sering terjadi dibandingkan dengan bentuk *bullying* lainnya. Jenis perundungan ini sama sekali tidak kalah berbahaya, terutama kekerasan fisik yang ditimbulkan tergolong parah, yang dapat merusak mental korban, sebagai berikut:

a. Perundungan Fisik Secara Seksual

Perundungan fisik yang bersifat seksual dapat dilakukan oleh siapa saja dengan berbagai alasan. Namun, tindakan perundungan ini biasanya dilakukan oleh pelaku dengan maksud mendominasi korban, sehingga mereka dapat mengendalikan korban semuanya.

b. Perundungan Verbal (*Verbal Bullying*)

Perundungan verbal adalah bentuk perundungan yang melibatkan penggunaan bahasa lisan, seperti ejekan, godaan, makian, dan sebagainya. Jenis perundungan ini sering kali sulit untuk di deteksi karena bekas luka yang ditinggalkannya tidak tampak secara fisik, sehingga menyulitkan kita untuk memastikan apakah seseorang menjadi pelaku atau korban perundungan verbal. Meskipun tidak terlihat, perundungan verbal sangat berbahaya karena dapat berdampak negative pada kesehatan mental atau psikologis korban dalam jangka

panjang. Dampak yang ditimbulkan oleh perundungan verbal ini dapat mengurangi rasa percaya diri seseorang dan memicu masalah lain, seperti kecemasan dan depresi.

c. Perundungan Sosial

Perundungan sosial merupakan salah satu bentuk *bullying* yang terjadi di lingkungan sosial dan dapat berdampak serius pada individu yang mengalaminya. Bentuk bentuk perundungan meliputi pengucilan, penolakan untuk berinteraksi, penyebaran rumor, serta tindakan merendahkan seperti ejekan. Kesadaran masyarakat mengenai jenis perundungan ini masih tergolong rendah. Banyak orang menganggap perundungan sosial sebagai hal yang biasa dan merasa tidak perlu untuk campur tangan. Akibatnya, para korban seringkali mengalami dampak negatif secara psikologis, seperti depresi, kecemasan sosial, perasaan dibenci, sampai menurunnya rasa percaya diri.

d. Perundungan Dunia Maya (*Cyberbullying*)

Cyberbullying adalah bentuk perundungan yang terjadi melalui teknologi internet, tindakannya beragam, mulai dari pengiriman pesan yang berisi ancaman atau kata kata kasar, penyebar foto, hingga peretasan laman web dengan maksud tertentu (Izza, 2023).

Faktor Penyebab *Bullying*

Faktor faktor Eksternal yang mempengaruhi anak sebagai pelaku *bullying* meliputi lingkungan keluarga, sifat pribadi anak, lingkungan sekolah, dan lingkungan sosial anak.

1. Faktor lingkungan keluarga

Lingkungan keluarga mempunyai pengaruh signifikan terhadap perilaku anak. Anak yang dibesarkan dalam keluarga yang kasar dan agresif cenderung meniru perilaku tersebut sehari-hari. Tindakan kekerasan fisik dan verbal yang dilakukan orang tua akan menjadi contoh yang diikuti oleh anak. Biasanya, anak yang menjadi pelaku *bullying* berasal dari keluarga yang bermasalah, seperti keluarga yang tidak utuh, pola asuh yang otoriter atau terlalu menghukum, serta hubungan emosional yang kaku antara orang tua dan anak, yang kurang harmonis dan kurang memberikan perhatian serta kasih sayang. Hal ini mendorong anak untuk mencari perhatian diluar keluarga melalui perilaku negatif, termasuk *bullying*.

2. Faktor diri anak

Salah satu faktor utama yang menyebabkan anak melakukan *bullying* adalah tempramen. Tempramen merujuk pada karakteristik atau kebiasaan yang muncul dari reaksi emosional. Ini berdampak pada pengembangan perilaku kepribadian dan sosial anak. Anak yang cenderung aktif dan impulsif lebih mungkin terlibat dalam tindakan *bullying* dibandingkan anak yang lebih pasif atau pemalu. Beberapa anak melakukan *bullying* sebagai cara untuk mendapatkan popularitas, perhatian atau barang-barang yang mereka inginkan. Mereka sering kali takut akan kemungkinan

menjadi korban *bullying* sehingga mereka lebih memilih untuk melakukan tindakan tersebut terhadap orang lain guna menciptakan citra sebagai sosok yang berani. Meskipun ada pelaku *bullying* yang merasa tidak senang dengan perbuatan mereka, mereka biasanya tidak sepenuhnya menyadari dampak dari tindakan tersebut terhadap orang lain.

3. Faktor Lingkungan Sekolah

Sekolah sebagai tempat yang menghabiskan banyak waktu anak, sekolah yang memiliki dampak yang signifikan terhadap pola pikir dan perilaku mereka. Beberapa penyebab anak melakukan *bullying* disekolah adalah kurangnya pengawasan serta sikap permisif dari lingkungan sekolah, sehingga tindak kekerasan atau *bullying* sering dianggap sebagai bagian dari permainan anak.

4. Faktor lingkungan sosial anak

Interaksi yang dilakukan anak tidak terbatas pada lingkungan keluarga atau sekolah, tetapi penting untuk di ingat bahwa anak juga memiliki komunitas diluar kedua lingkungan tersebut, yaitu dalam konteks pergaulan anak. Anak cenderung menghabiskan waktu dan berinteraksi dengan teman-teman yang terlibat dalam *bullying*, baik dirumah maupun disekolah. Kebiasaan ini dapat menular kepada teman sebayanya. Mereka juga sering bergabung dengan kelompok yang melakukan kekerasan atau tindakan kriminal lainnya. Selain itu, anak biasanya bergaul dengan individu agresif yang berasal dari keluarga dengan status sosial yang tinggi, sehingga ia menunjukkan perilaku negatif untuk mendapatkan pengakuan atau penghargaan dari teman-temannya (Rachma, 2022).

Dampak Mental Pada Penderita dan Tersangka

Bullying bukan sekedar menyebabkan kerugian kondisi fisik, bahkan mempengaruhi kesehatan mental dan emosional, baik pada korban maupun pelaku. Dampak psikologis dari *bullying* bisa bertahan lama, bahkan setelah tindakan *bullying* berakhir. Berikut adalah penjelasan mengenai dampak psikologis yang dialami oleh korban dan pelaku *bullying*:

1. Depresi dan Kecemasan.

Korban *bullying* sering kali mengalami perasaan depresi dan kecemasan yang mendalam. Mereka mungkin merasa tidak dianggap penting, takut, dan tidak memiliki harapan. Hal ini dapat berkembang menjadi gangguan depresi klinis atau gangguan kecemasan jangka panjang, yang mempengaruhi kesehatan mental mereka secara keseluruhan.

2. Rendah Diri dan Kurangnya Percaya Diri

Bullying dapat menghancurkan rasa percaya diri korban. Mereka merasa direndahkan, tidak diterima oleh teman-temannya, dan sering kali merasa bahwa mereka layak diperlakukan dengan buruk. Rasa rendah diri ini bisa menghambat perkembangan sosial, akademik, dan profesional mereka di masa depan.

3. Isolasi Sosial

Korban *bullying* cenderung menarik diri dari interaksi sosial karena takut mengalami intimidasi lebih lanjut. Mereka mungkin menghindari sekolah, tempat kerja, atau situasi sosial lainnya yang dapat meningkatkan rasa cemas dan ketidaknyamanan. Isolasi ini memperburuk rasa kesepian dan dapat mempengaruhi kemampuan mereka dalam membangun relasi yang positif.

4. *Post traumatic stress disorder* (PTSD)

Dalam kasus yang parah, *bullying* dapat menyebabkan trauma yang mendalam dan berkepanjangan. Beberapa korban mengalami gejala PTSD, seperti mimpi buruk, kilas balik kejadian, atau ketakutan ekstrem terhadap situasi tertentu. Trauma ini dapat membayangi kehidupan korban dalam jangka panjang.

5. Gangguan Akademis dan Produktivitas

Dampak psikologis dari *bullying* juga berpengaruh pada prestasi akademik atau produktivitas di tempat kerja. Korban mungkin sulit berkonsentrasi, kehilangan motivasi, atau sering absen karena rasa takut atau cemas. Hal ini berujung pada penurunan prestasi dan peluang keberhasilan.

6. Pikiran atau Tindakan Bunuh Diri

Pada tingkat yang lebih serius, korban *bullying* dapat mengembangkan pikiran bunuh diri akibat tekanan psikologis yang luar biasa.

Dampak Psikologis Pada Pelaku *Bullying*

1. Kecenderungan Agresif dan Kurangnya Empati.

Pelaku *bullying* sering kali menunjukkan kecenderungan agresif yang konsisten. Mereka mungkin terbiasa menggunakan kekerasan fisik atau verbal untuk menyelesaikan masalah, tanpa memedulikan dampak yang ditimbulkan pada orang lain. Hal ini juga menunjukkan kurangnya empati terhadap perasaan atau kesejahteraan korban.

2. Masalah Perilaku dan Keterlibatan dalam Tindak Kriminal.

Anak-anak atau remaja yang menjadi pelaku *bullying* cenderung lebih berisiko terlibat dalam perilaku antisosial, termasuk tindak kriminal. Penelitian menunjukkan bahwa pelaku *bullying* yang tidak ditangani dengan baik berpotensi melakukan tindakan kekerasan yang lebih serius di kemudian hari, seperti perkelahian, vandalisme, atau tindakan kriminal lainnya.

3. Gangguan Relasi Sosial

Meskipun pelaku *bullying* mungkin terlihat dominan, mereka juga berisiko mengalami gangguan dalam relasi sosial jangka panjang. Tindakan *bullying* dapat membuat mereka dijauhi oleh teman-teman atau komunitas yang menilai perilaku mereka negatif, yang berdampak pada kemampuan mereka dalam berinteraksi sosial yang sehat dan bermakna.

4. Masalah dengan Otoritas dan Kedisiplinan Pelaku *Bullying*

Sering kali menolak otoritas dan menunjukkan perilaku pemberontakan. Mereka kesulitan untuk mematuhi aturan atau menerima konsekuensi dari tindakan mereka. Dalam jangka panjang, hal ini dapat menyebabkan masalah di lingkungan sekolah, tempat kerja, atau bahkan hukum.

5. Kecenderungan Depresi dan Masalah Mental Lainnya

Tidak hanya korban, pelaku *bullying* juga berisiko mengalami masalah psikologis seperti depresi, kecemasan, dan masalah perilaku. Meskipun awalnya mereka mungkin merasa memiliki kekuasaan atas orang lain, perasaan bersalah atau konflik batin akibat tindakan mereka bisa mengarah pada gangguan emosional di kemudian hari.

6. Kesulitan Akademis dan Produktivitas

Pelaku *bullying* juga cenderung mengalami penurunan prestasi akademis atau produktivitas. Tindakan mereka yang bermasalah sering kali membuat mereka terlibat dalam konflik di sekolah atau tempat kerja, yang mengganggu proses belajar atau pekerjaan mereka (Yuanita, 2024).

Strategi Guru Dalam mencegah perilaku *Bullying*

Ada beberapa strategi yang dapat dilakukan untuk mengatasi dan mencegah perilaku *bullying* antara lain membuat peraturan yang ketat terkait perilaku *bullying*, sekolah harus menyediakan layanan dukungan yang aman bagi korban *bullying*, mengadakan gerakan anti *bullying* disekolah dan kelas, memberikan pemahaman tentang hak dan kewajiban untuk meningkatkan empati siswa, mengawasi perilaku siswa secara intensif disekolah, membangun komunikasi yang efektif dengan orang tua siswa, tenaga pendidik dan pimpinan sekolah.

Upaya-upaya tersebut merupakan usaha yang diharapkan dapat mengatasi dan mengurangi perilaku *bullying* di lingkungan sekolah. Setelah masalah *bullying* terselesaikan, maka perlu dilakukan pengawasan lingkungan yang baik sehingga semua elemen yang ada didalamnya dapat berkembang sebagaimana mestinya. Maka dari itu, perlu adanya rasa empati dan simpati terhadap korban *bullying* berupa perhatian, peduli dan tidak menjauhi korban *bullying* (Andriyani, 2024).

Kesimpulan

Bullying tidak hanya menyebabkan kerugian fisik, tetapi juga mempengaruhi kesehatan mental dan emosional, baik pada korban maupun pelaku. Dampak psikologis dari *bullying* bisa bertahan lama, bahkan setelah tindakan *bullying* berakhir. *Bullying* dapat terjadi di berbagai lokasi, seperti di sekolah, di tempat kerja, atau bahkan dunia digital (*CyberBullying*). Perilaku ini umumnya terjadi dalam konteks hubungan yang tidak seimbang dimana pelaku memiliki dominasi lebih besar, baik secara fisik, sosial maupun psikologis, dibandingkan dengan korban. Secara mendasar, perundungan adalah suatu perilaku yang merugikan karena memberikan dampak

negatif bagi kedua pihak pelaku dan korban. Korban *bullying* sering kali mengalami trauma emosional, rasa kurang percaya diri, perasaan tertekan, pada beberapa kejadian yang lebih serius, korban dapat mengalami gangguan kesehatan mental yang berkepanjangan.

Referensi

- Andriyani. (2024). Fenomena Perilaku Bullying di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 9(1).
- Freska, W. (2023). *Bullying dan Kesehatan Mental Remaja*. CV. Mitra Edukasi Negeri.
- Izza, N. Y. (2023). *Web Series Dan Bullying Memahami Representasi Bullying Dalam Web Series Melalui Analisis Semiotik*. CV. Adanu Abimata.
- Rachma, A. W. (2022). Upaya Pencegahan Bullying di Lingkup Sekolah. *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, 10(2).
- Yuanita. (2024). *Menghentikan Bullying Memahami, Mencegah, dan Mengatasi*. Tiram Media.