



FAKULTAS
Psikologi
UNTAG SURABAYA

Buku Saku Anti Bullying

STOP BULLY!!



Aliffia Ananta, S. Psi., M. Psi, Psikolog
Suhadianto, S. Psi., M. Psi, Psikolog

Buku Saku Anti Bullying

STOP BULLY!!

Aliffia Ananta, S. Psi., M. Psi, Psikolog
Suhadianto, S. Psi., M. Psi, Psikolog

STOP BULLY!

Penulis:

Aliffia Ananta, S. Psi., M. Psi, Psikolog
Suhadianto, S. Psi., M. Psi, Psikolog

Penerbit:





Buku Saku Anti Bullying
"Stop Bully"

ISBN : 978-602-9077-76-6

Penulis: - Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog
- Suhadianto, M.Psi., Psikolog

Editor: - Suhadianto, M.Psi., Psikolog
Penyunting: - Suhadianto, M.Psi., Psikolog

Layout : - Alrizda Ilmi Rosandi
- Ainurrohma

Desain Sampul: - Vikky Noviyanto
Penulis Cerita: - Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog

Cetakan Pertama, Oktober 2021

Hal : v + 39 Hal

Ukuran : B5 (18.2 x 25.7 cm)

Penerbit

Untag Surabaya Press
Jl. Semolowaru No.45 Surabaya
Graha Wiyata Lt. 1 Telp. (031) 5931800. Psw. 208

Redaksi

Gedung Fak. Psikologi
Jl. Semolowaru No. 45 Surabaya 60119
Tlp. (031) 5990029 ; 5931600 psw 276 Fax. (031) 5990029
Homepage: www.untag-sby.ac.id Email: psikologi@untag-sby.ac.id

Hak Cipta Dilindungi Undang-Undang
Dilarang memperbanyak karya tulis ini dalam bentuk dan dengan cara apapun
tanpa ijin tertulis dari penerbit



Daftar Isi

Daftar Isi	iii
PENGANTAR	v
Kisah Eley, Kuchi, Giraf, dan Monmon	1



Buku ini kami persembahkan untuk Kiara, Aura,
Al, Ara, dan anak-anak Indonesia



KATA PENGANTAR

Data penelitian menunjukkan masih maraknya kasus *bullying* atau perundungan yang terjadi di sekolah. Sekolah yang merupakan tempat bagi anak-anak menuntut ilmu, bisa menjadi lingkungan tempat terjadinya perilaku *bullying* atau perundungan. *Bullying* atau perundungan dapat berdampak negatif bagi anak-anak, diantaranya prestasi belajar menurun, enggan ke sekolah, perasaan cemas, dll.

Buku ini ditulis untuk memberikan gambaran bagi pembaca mengenai apa yang dimaksud dengan perilaku *bullying* atau perundungan? Hal-hal apa yang termasuk dalam perilaku *bullying* atau perundungan? Bagaimana dampak dari perilaku *bullying* atau perundungan? Dan apa yang harus dilakukan ketika menjumpai adanya perilaku *bullying* atau perundungan.

Semoga buku saku sederhana ini dapat bermanfaat bagi anak-anak, orang tua, pihak sekolah, dan pembaca pada umumnya agar dapat lebih waspada mengenai perilaku *bullying* atau perundungan yang ada di sekitar.

Buku ini tidak akan terwujud tanpa adanya bantuan dari berbagai pihak. Penulis mengucapkan terimakasih kepada Rektor Untag Surabaya dan Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat (LPPM) Untag Surabaya yang memberikan kesempatan pada penulis untuk menandatangani dana pengabdian Hibah Perguruan Tinggi sehingga buku ini dapat terwujud.

Terimakasih kepada keluarga kami yang selalu mendukung dalam penulisan buku ini

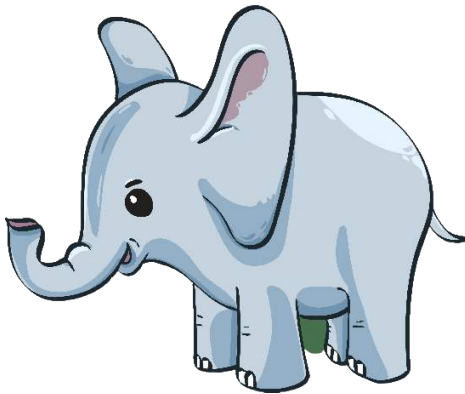
Surabaya, 15 Oktober 2021
Penulis



Kisah Eley, Kuchi, Giraf, dan Monmon



Kuchi



Eley



Giraf



Monmon



Disuatu pagi saat jam istirahat di sebuah sekolah, Kuchi si kucing dan Giraf si Jerapah sedang duduk berdampingan. Mereka duduk, sambil menikmati bekal makan siang.



Giraf, kamu bawa bekal apa siang ini?

aku.... Aku bawa tumis wortel dan tumis kacang panjang.. enakkkkkk sekali.. kalau kamu, bawa apa kuchi?





Mereka makan sambil duduk menghadap lapangan sekolah. Mereka melihat teman-teman sekolah lainnya bermain sepak bola. Tidak lama kemudian, Eley si Gajah lewat dan duduk membelakangi Kuchi dan Giraf, Eley ikut melihat teman-teman sekolah bermain sepak bola.

heiii besar... minggir....



iyaniihhhh si besar..
minggir donk....





Eley yang duduk di depan mereka tidak merasa dirinya dipanggil oleh Kuchi dan Giraf, karena Eley tidak merasa namanya si besar.

duuuuhhh, si besar ini masih aja
yaa ndak merasa..



iyaa nih.. gimana,
kalau kita lemparin
Eley pake kotak susu
ini.. biar dia tau..

eehhh iya, ide yang
bagus tuhh..





*PLAKKKK (suara kotak susu mengenai kepala Eley), dan akhirnya Eley menoleh ke Kuchi dan Giraf. Kuchi dan Giraf, tertawa terbahak-bahak.

ada apa sih?
sakit tau, kena kepala



hey besar... minggir..
aku sama giraf jadi
ndak kelihatan
pertandingan sepak
bolanya..



iyaaa nihh.. minggir..
badan besar gitu..
ndak ngerasa yaaa..
dasar besar..





aku kan ndak nutupin kalian,
kalian duduk di bangku.. aku kan
duduk di bawah.. dan jangan
panggil aku si besar.. namaku
Eley, kalian tau kan kalo namaku



pokoknya minggir..



iyaa.. minggir aja sana..
dasar si besar..





Dengan wajah sedih, Eley bangkit berdiri, dan berjalan meninggalkan tempat duduknya.

dadaaaahhhh besar...
Hahahaha



Saat berjalan meninggalkan lapangan, Eley berpapasan dengan Monmon si Monyet. Monmon tersenyum lebar dan menyapa Eley..

hiii Eley, apa kabar? Mau kemana?



Baik. Aku mau ke kelas aja..



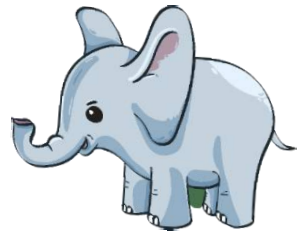


Eley berbicara dengan suara pelan, dan bernada sedih. Wajahnya juga nampak murung, sehingga Monmon ingin tau, ada apa dengan Eley.

Eley... kita ke kantin yukkk..



tidak ah, aku mau duduk di kelas aja..



Eley berjalan melewati monmon. Monmon yang merasa bingung dan penasaran mendatangi Kuchi dan Giraf untuk bertanya, apakah kira-kira Kuchi dan Giraf tau apa yang terjadi kepada Eley.



Ehh, Kuchi, Giraf.. si Eley kenapa siiii?



ooooooo si besar..
hahahahah.. kita suruh
minggir tadi..



iyaa, tadi tuh si besar duduk
di depan kita... trus kita suruh
minggir, dia nggak minggir-
minggi.. yaa udah Si Besar itu
kita lempar aja pake kotak
susu.. haha





astaga... kalian manggil Eley
dengan sebutan si Besar?



Iyaa... Hahahaha



trus kalian lemparin Eley
pake kotak susu?



Ihaa dia ndak mau
minggir...





Itu namanya kalian mem-
Bully Eley tau, dan Bully itu
sama sekali tidak
dibenarkan. Ndak boleh gitu
itu.



Hah? Bully? Apaan tuh? Kita
taunya Bola, bukan Bully. Ya
gak Giraf?



iyaa, apaan Bully?





Bully itu adalah bentuk penindasan / kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau kelompok yang lebih kuat kepada orang lain. Misalnya, menghina, memanggil dengan sebutan tertentu, memukul / bersikap kasar, mencuri, pengancaman, atau mengucilkan orang...



Jadi, maksud kamu..... Aku dan giraf tadi membully Eley?





iyaaa, kalian menyebut Eley si Besar.. dan juga melempari Eley dengan kotak susu.. itu tidak benar..



memang kenapa kalau kita begitu ke Eley?



membully itu bisa membuat orang menjadi sedih, rendah diri, tidak percaya diri, suka menyendiri, stress... juga bisa membuat orang menjadi malas ke sekolah, malas belajar, dan malas bergaul.. bahkan kalau parah, bisa membuat orang menjadi mudah marah, sangat sedih sampai ingin keluar dari sekolah, dan ini sedihnya lamaaa looo..





Tapi Eley gapapa tuh?



iyaa.. gapapa tuh dia..



Kata siapa? Tadi aku papas an sama Eley.. dan dia keliatan sedih banget looo..





ada cara yang baik yang bisa digunakan jika kalian benar-benar merasa terganggu karena ada yang duduk di depan kalian. Kalian bisa panggil namanya dan menyapa dengan sopan.. kalian bisa bilang “hai Eley”.. kalau Eley masih belum menoleh, yaa kalian datang dan sapa dengan baik, bukan dilemparin kotak susu. Lalu kalian bisa bilang “Eley, kami tidak kelihatan pertandingan sepak bolanya. Apa Eley bisa minggir sedikit?” atau bahkan kalian bisa mengajak Eley duduk disamping kalian.





iyaa yaa, benar juga. Aku dan Giraf seharusnya tidak membully Eley..



yukkk, kita segera minta maaf..



iyaa, kalian segera minta maaf yaa..





Terimakasih yaa Monmon, kamu udah bikin kita paham tentang bully. Nanti kita tidak ulangi lagi..



gitu donk.. Yukkk kita sebarkan ke teman-teman lain tentang gerakan Anti Bullying.





Kuchi dan Monmon kemudian mendatangi Eley. Setelah Kuchi dan Giraf meminta maaf kepada Eley, monmon mendatangi Eley.

Eley, apakah tadi Kuchi dan Giraf minta maaf kepada Eley?



iyaa, mereka minta maaf.



Bagaimana perasaanmu Eley?



Sudah lebih baik, tapi aku sedih sekali dipanggil dengan sebutan si Besar.

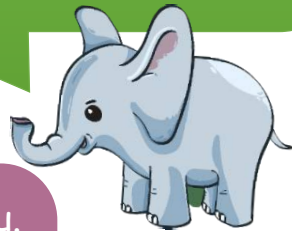




kenapa kira-kira, teman-teman begitu yaa?



mungkin teman-teman lupa, kalau aku adalah gajah dan ini ukuran normal tubuhku.. juga mungkin mereka tidak tau kalau perkataan mereka bisa menyakiti perasaanku



iyaa, bisa jadi seperti itu. Apa Eley pernah bilang kalau Eley memang gajah dan merasa sedih jika di bully?





belum sii.. mungkin aku kurang bisa menjelaskan, jadi mereka tidak tau kalau itu membully aku dan membuat aku sedih.



Eley boleh looo bilang ke mereka seperti itu.. supaya mereka tau



Kalau mereka tetap seperti itu, gimana?





Eley boleh lapor ke bapak ibu guru, juga boleh cerita ke aku. Aku akan mendengarkan Eley. Eley semangat yaa, Eley luar biasa dan Eley hebat sudah memaafkan mereka



iyaa, mereka sudah minta maaf dan tau kesalahannya. Rasanya tidak perlu diperpanjang lagi yaa.. aku ndak perlu terlalu sedih lagi yaa





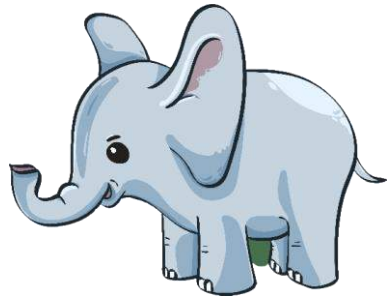
iyaaa.. yukkkk Eley, kita ikut gabung dan bermain bersama yang lain..



iyaaa ayooooo



Akhirnya Kuchi, Giraf, Eley dan Monmon bermain bersama. Kuchi dan Giraf sudah tidak mau lagi membully temannya, dan Eley sudah memaafkan mereka. Mereka bermain bersama, menjadi sahabat, dan bahagian bersama.



Jadi, berdasarkan cerita diatas makna apa yang dapat teman-teman peroleh:

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

.....

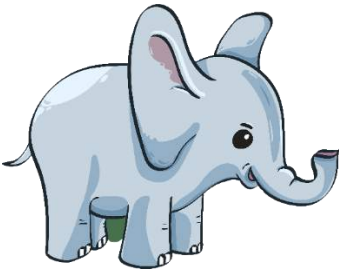
.....

.....



Bullying:

- Bentuk Penindasan / Kekerasan yang dilakukan secara sengaja oleh satu orang atau kelompok yang lebih kuat atau berkuasa kepada orang lain
- Sekolah yang merupakan lembaga pendidikan juga menjadi tempat kemungkinan munculnya perilaku *bullying*
- Pada setting sekolah, *bullying* biasanya muncul di lapangan sekolah, dan di kelas





- 7% di Koridor Sekolah
- 8% Saat Menunggu Jemputan
- 16% di Kantin Sekolah
- 24% di Lapangan

Dimana tempat terjadinya Bullying?





Bentuk *bullying* yang paling banyak adalah menghina, memanggil nama dan sebutan, memukul, mencuri, mengancam, tidak mengajak bermain, menjauhi, atau tidak mau berteman.



Apasih bentuk-bentuk perilaku Bullying?

- Bully secara tidak langsung (seperti menyebarkan gossip, tidak melibatkan teman dalam kegiatan)
- Bully secara fisik (memukul, menjambak, dll)
- Bully secara emosional (menghina, mengejek, dll)
- Bully secara seksual (bersiul-siul, memanggil-manggil, dll)
- Cyberbully (membully dalam media sosial)





Siapa saja yang beresiko menerima perlakuan Bully?

- Anak yang sukses
- Pintar dan Kreatif
- Tubuhnya lemah
- Tidak memiliki banyak kesempatan
- Terkenal
- Memiliki bentuk tubuh yang berbeda
- Memiliki sakit bawaan
- Berbeda Agama, Budaya, Ras, dan Suku



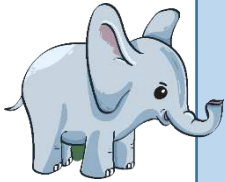


Apa dampak dari Bully?

- Menghindar dari kegiatan sekolah
- Perilaku berubah (baik di sekolah, maupun lingkungan luar sekolah)
- Tidak mau sekolah
- Prestasi menurun
- Sifatnya berubah
- Sakit kepala, sakit perut, dan penyakit lain
- Merasa cemas dan khawatir



Apa yang harus dilakukan jika kita menjumpai teman yang dibully?



Dengarkan cerita mereka. Dengan mendengarkan cerita mereka mengenai perilaku *bully* yang didapatkan dapat membuat perasaan teman-teman yang menjadi korban *bully* lebih lega dan

Jelaskan sifat baik atau kelebihan yang dimiliki oleh teman yang menjadi korban *bully*. Menyampaikan sifat baik dan kelebihan yang dimiliki oleh teman yang menjadi korban *bully* membuatnya dapat menjadi lebih percaya diri dan menyadari





Ajak teman yang menjadi korban *bully* berani untuk mengungkapkan perasaan dan pendapatnya ketika mereka menerima perilaku *bully* dari orang lain

Temani korban *bully* dan berikan dukungan kepada korban *Bully*



Teman-teman boleh menyarankan korban *bully* untuk melapor perilaku *bully* yang diterimanya kepada bapak



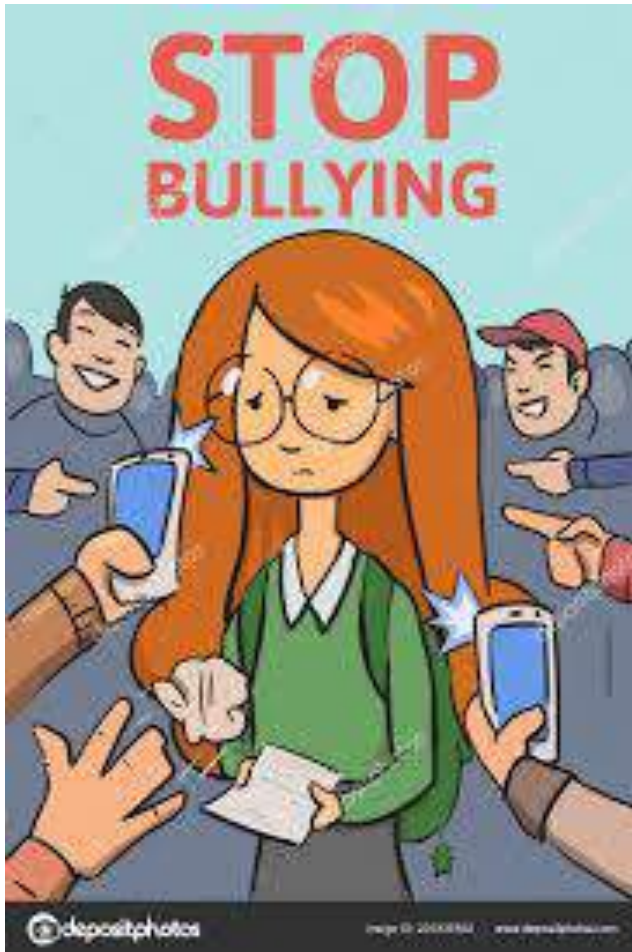
Mari kita mulai menemukan dan membedakan mana yang termasuk perilaku *bully* dan mana yang bukan termasuk perilaku *bully* dari kejadian-kejadian di sekolah yang pernah teman-teman temui.

Perilaku yang termasuk Bullying

Perilaku yang tidak termasuk Bullying



Katakan TIDAK untuk Perilaku Bullying





Hai teman-teman pembaca, kamu juga bisa melihat kisah Eley, Giraf, Kuchi, dan Monmon di chanel youtube melalui link berikut:

<https://bit.ly/videokuchi>





STOP BULLYING, MARI BERSAHABAT



FAKULTAS
Psikologi
UNTAD SURABAYA



Mereka bermain bersama, menjadi sahabat,
dan bahagia bersama.

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

10:26 / 11:02

STOP BULLYING, MARI BERSAHABAT



FAKULTAS
Psikologi
UNTAD SURABAYA



eh... kuchi, gimana kalau kita lemparin eli
pakai kotak susu ini? biar dia tahu...

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.

2:09 / 11:02



STOP BULLYING, MARI BERSAHABAT

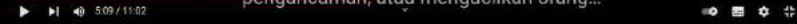


FAKULTAS
Psikologi
UNIVERSITAS NEGERI SURABAYA



menghina, memanggil dengan sebutan tertentu,
memukul atau bersikap agresi (kasar), pencurian,
pengancaman, atau mengucilkan orang...

Activate Windows
Go to Settings to activate Windows.





DAFTAR PUSTAKA

Aulia, F. (2016). Bullying Experience in Primary School Children. *Indonesian Journal of School Counselling*. Vol. 1, No. 1, 28 – 32.

Hendricks, E.A., Tanga, P.T. (2019). Effects of Bullying on the Psychological Fncioning of Victims. *Southern African Journal of Social Work and Social Development*. Vol. 31. No. 1.

Jan, A., Husain, S. (2015). Bullying in Elementary Schools: Its Causes and Effects on Students. *Journal of Education and Practice*. Vol. 6, No. 19, 2015

Lembeck, P., O’connor, A., Fluke, S., Peterson, R.L. (2016). *Bullying Prevention & Intervention*.

Menesini, E., Salmivalli, C. (2017). Bullying in Schools: The state of knowledge and effective intervention. *Psychology, Health, & Medicine*. Vol. 22, No. 51, 240-253.

Swearner, S.M., Hymel, S. (2015). Understanding the Psychology of Bullying. Moving Toward a Social-Ecological Diathesis-Stress Model. *American Psychological Association*. Vol. 70, No. 4. 344 – 353.



Tentang Penulis

Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog, lahir di Madiun 31 Maret 1988. Memiliki ketertarikan untuk melakukan berbagai penelitian dalam hal-hal yang berkaitan dengan body dissatisfaction dan citra diri. Lulusan Magister Psikologi Profesi dari Universitas Surabaya pada tahun 2015 dan lulusan sarjana psikologi dari Universitas Airlangga pada tahun 2010. Saat ini mengajar di Fakultas Psikologi Untag Surabaya di berbagai mata kuliah diantaranya Psikologi Klinis, Modifikasi Perilaku, Psikodiagnostik, dll. Pada tahun 2017 – 2019 menjabat sebagai Kepala Unit Konsultasi dan Pelayanan Psikologi (UPKP) Fakultas Psikologi Untag Surabaya.



Suhadianto, M.Psi., Psikolog, lahir di Lamongan, 16 Maret 1983. Lahir dari desa terpencil tidak menyurutkan niatnya untuk melanjutkan studi. Lulus dari Madrasah Aliyah Tarbiyatut Tholabah Paciran kemudian melanjutkan S1 Psikologi di IAIN Sunan Ampel Surabaya (Sekarang UIN Sunan Ampel) lulus tahun 2006. Setelah itu melanjutkan S2 Psikologi Profesi di Untag Surabaya, lulus tahun 2010. Saat ini sedang menempuh pendidikan S3 Psikologi Pendidikan di Universitas Negeri Malang. Sejak tahun 2015 menjadi dosen di Fakultas Psikologi Untag Surabaya dan mengajar beberapa mata kuliah seperti metodologi penelitian, tes proyektif, konseling dan psikoterapi, dan psikologi abnormal. Sebelum itu pernah menjadi guru Bimbingan Konseling di SMP Ta'miriyah Surabaya. Saat ini menjadi Kepala Laboratorium Psikologi Pendidikan dan Perkembangan dan menjadi manajer jurnal Persona (Jurnal Psikologi terakreditasi Sinta-2).



STOP BULLY!!

Tentang Penulis



Aliffia Ananta, M.Psi., Psikolog, lahir di Madiun 31 Maret 1988. Memiliki ketertarikan untuk melakukan berbagai penelitian dalam hal-hal yang berkaitan dengan body dissatisfaction dan citra diri. Lulusan Magister Psikologi Profesi dari Universitas Surabaya pada tahun 2015 dan lulusan sarjana psikologi dari Universitas Airlangga pada tahun 2010. Saat ini mengajar di Fakultas Psikologi Untag Surabaya di berbagai mata kuliah diantaranya Psikologi Klinis, Modifikasi Perilaku, Psikodiagnostik, dll. Pada tahun 2017 – 2019 menjabat sebagai Kepala Unit Konsultasi dan Pelayanan Psikologi (UPKP) Fakultas Psikologi Untag Surabaya.

Suhadianto, M.Psi., Psikolog, lahir di Lamongan, 16 Maret 1983. Lahir dari desa terpencil tidak menyurutkan niatnya untuk melanjutkan studi. Lulus dari Madrasah Aliyah Tarbiyatut Tholabah Paciran kemudian melanjutkan S1 Psikologi di IAIN Sunan Ampel Surabaya (Sekarang UIN Sunan Ampel) lulus tahun 2006. Setelah itu melanjutkan S2 Psikologi Profesi di Untag Surabaya, lulus tahun 2010. Saat ini sedang menempuh pendidikan S3 Psikologi Pendidikan di Universitas Negeri Malang. Sejak tahun 2015 menjadi dosen di Fakultas Psikologi Untag Surabaya dan mengajar beberapa mata kuliah seperti metodologi penelitian, tes proyektif, konseling dan psikoterapi, dan psikologi abnormal. Sebelum itu pernah menjadi guru Bimbingan Konseling di SMP Ta'miriyah Surabaya. Saat ini menjadi Kepala Laboratorium Psikologi Pendidikan dan Perkembangan dan menjadi manajer jurnal Persona (Jurnal Psikologi terakreditasi Sinta-2).

