

**RPL DIBUAT OLEH :  
FIRMAN PANCA SEKTIANDY, S.Pd**

**INSTANSI:  
SMP KARTIKA IV-11 SURABAYA**

**EMAIL:  
[firmanpsandy@gmail.com](mailto:firmanpsandy@gmail.com)**

**JENJANG RPP:  
SMP – KELAS VII**

**TOPIK:  
STOP BULLYING DALAM PERTEMANAN**



**YAYASAN KARTIKA JAYA KOORDINATOR XIV  
CABANG KOREM 084 / BHASKARA JAYA  
SMP KARTIKA IV-11  
TERAKREDITASI “A”**

**Jalan : Brawijaya No.38 Surabaya Telp. (031)5664967**

**RENCANA PELAKSANAAN LAYANAN BK (RPLBK)  
BIMBINGAN KELOMPOK  
SEMESTER GANJIL TAHUN PELAJARAN 2020/2021**

**Oleh : Firman Panca Sektiandy, S.Pd**

A.	Komponen Layanan	Layanan Responsif
B.	Bidang Layanan	Sosial
C.	Topik Layanan	STOP Bullying Dalam Pertemanan
D.	Fungsi Layanan	Pencegahan dan Pemahaman
E.	Tujuan Umum	Peserta didik mampu menerapkan hubungan pertemanan tanpa bullying
F.	Tujuan Khusus	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Peserta didik memahami perilaku bullying adalah salah</li> <li>2. Peserta didik mampu menyebutkan dampak bullying</li> <li>3. Peserta didik mampu mengetahui tindakan hukum akibat bullying</li> <li>4. Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mencegah tindakan bullying</li> <li>5. Peserta didik mampu menerapkan STOP Bullying dalam pertemanan</li> </ol>
G.	Sasaran Layanan	Kelas VII (7 Siswa)
H.	Materi Layanan	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Pengertian tentang Bullying</li> <li>2. Dampak Bullying</li> <li>3. Contoh Tindakan Bullying</li> <li>4. Hukum Melakukan Bullying</li> </ol>
I.	Waktu	1x Pertemuan (45 Menit)
J.	Sumber	Internet : - <a href="https://www.indozone.id/life/pOsZMk/perilaku-bullying-definisi-dampak-penyebab-dan-cara-pencegahan">https://www.indozone.id/life/pOsZMk/perilaku-bullying-definisi-dampak-penyebab-dan-cara-pencegahan</a> - <a href="https://youtu.be/6C4Q3_vHtFg">https://youtu.be/6C4Q3_vHtFg</a> - <a href="https://www.youtube.com/watch?v=hR0ZxSEzh2I">https://www.youtube.com/watch?v=hR0ZxSEzh2I</a> - <a href="https://konsultanhukum.web.id/aspek-pidana-dan-perdata-dalam-kasus-bullying-terhadap-anak/">https://konsultanhukum.web.id/aspek-pidana-dan-perdata-dalam-kasus-bullying-terhadap-anak/</a>
K.	Metode / Teknik	Blended Learning - Sinema Edukasi
L.	Media / Alat	Laptop, Internet, Social Media, Google Form, handphone
M.	<b><i>Tahap Persiapan</i></b>	
	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membuat poster digital mengenai kegiatan bimbingan kelompok, dan menyebarkannya ke grup kelas 7. Dengan batasan 7 orang yang berpartisipasi, jika lebih peminatnya maka akan dibagi beberapa kelompok dan dilakukan dalam beberapa sesi.</li> <li>2. Konselor membuat group WA berisi 7 orang peserta bimbingan kelompok.</li> <li>3. Konselor mengkonfirmasi dan memastikan jadwal serta teknis melakukan bimbingan kelompok.</li> </ol>	

N.	<i>Pelaksanaan</i>	
	Tahap Awal/Pendahuluan <i>(Melalui Video Call WA)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor membuka layanan bimbingan kelompok. Menyampaikan salam, menanyakan kabar, dan meminta salah satu anggota kelompok memimpin do'a.</li> <li>2. Rapport dan penguatan positif.</li> <li>3. Konselor menyampaikan jenis kegiatan dan menjelaskannya, serta menyampaikan azas bimbingan kelompok.</li> <li>4. Konselor mempersilahkan anggota kelompok memperkenalkan diri dengan menyebut nama, kelas, dan hobby.</li> </ol>
	Tahap Transisi <i>(Melalui Video Call WA)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor menjelaskan topic yang akan dibahas dalam bimbingan kelompok. Yaitu mengenai "STOP Bullying dalam pertemanan".</li> <li>2. Konselor memberikan ice breaking berupa "permainan konsentrasi" lalu menanyakan kesiapan peserta didik melaksanakan kegiatan.</li> </ol>
	Tahap Inti <i>(Melalui Video Call WA)</i>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Konselor memberikan pengantar materi dengan membuka diskusi kecil mengenai pengertian bullying, dan menanyakan pengalaman peserta didik terkait perilaku bullying, kemudian konselor memberikan penjelasan awal mengenai pengertian bullying dengan power point yg dikirimkan ke peserta didik dalam format jpeg. Dan kemudian menginstruksikan anggota kelompok sementara mengakhiri video call dan menyimak dalam wa Group.</li> <li>2. Konselor melakukan pendalaman materi dengan membagikan video Dalam WA Group. Video pertama adalah video pemahaman materi singkat dengan judul STOP Bullying Di Sekolah. Kemudian mengkonfirmasi pada siswa apakah sudah mendownload dan memonontonnya. Jika sudah semua, maka konselor memberikan video yang kedua yaitu contoh tindakan Bullying di sekolah. Dan menginstruksikan anggota kelompok untuk menontonnya. Setelah itu Konselor menginstruksikan dalam WA group, bahwasannya akan memulai video call wa lagi setelah semua anak selesai menonton video ke 2.</li> <li>3. KOnselor memberi kesempatan semua anggota kelompok untuk menanggapi video ke dua tadi (Film Perilaku Bullying). Dengan mendiskusikan hal berikut: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Refleksi Isi : <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Mengapa tokoh Indana di Bully oleh teman-temannya?</li> <li>B. Apa saja sikap keteladanan Indana yang dapat dipetik dalam video tersebut?</li> <li>C. Bagaimana karakter tokoh laki-laki Erwin dalam video tersebut?</li> <li>D. Pesan apa yang dapat diambil dari video contoh bullying?</li> </ol> </li> <li>- Refleksi Diri : <ol style="list-style-type: none"> <li>A. Jika kalian menjadi Erwin dalam film tersebut apa yang akan kalian lakukan ?</li> <li>B. Jika kalian menjadi Indana dalam film tersebut apa yang akan kalian lakukan ?</li> <li>C. Bagaimana seharusnya sikap Erwin ketika melihat Indana</li> </ol> </li> </ul> </li> </ol>

		<p>di Bully ?</p> <p>D. Bagaimana seharusnya sikap Indana ketika di bully temannya ?</p> <p>4. KOnselor memberikan kesempatan anggota kelompok menanggapi apa yang disampaikan teman-temannya . Dan teman yang ditanggapi pun boleh meresponnya.</p> <p>5. KOnselor melakukan pendalaman materi. Menanyakan kepada semua anggota kelompok bagaimana pemahaman anggota kelompok tentang bullying, dampak dan akibat bullying, menanyakan tanggapan anggota kelompok apabila mereka melihat perilaku bullying. serta menegaskan perilaku STOP Bullying.</p> <p>6. KOnselor melakukan penegasan komitmen kepada seluruh anggota kelompok terkait tentang topic yang dibahas :</p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Meneguhkan sikap Anti Bullying dalam pertemanan</li> <li>2. Berperan dan berupaya dalam mencegah sikap Bullying</li> </ol>
	Tahap Penutup (Melalui Video Call WA)	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. KOnselor menanyakan kesan ke seluruh anggota kelompok mengenai kegiatan bimbingan kelompok yang telah dilaksanakan.</li> <li>2. KOnselor menutup kegiatan layanan dengan mengucapkan terimakasih sudah mengikuti kegiatan dengan baik, lalu mengajak peserta didik bersyukur/berdoa dan mengakhiri dengan salam.</li> </ol>
O.	<b>Evaluasi</b>	
	Evaluasi Proses	<b><i>TERLAMPIR</i></b>
	Evaluasi Hasil	<b><i>TERLAMPIR</i></b>

Mengetahui,  
Kepala SMP Kartika IV-11 Surabaya

Surabaya, September 2020  
Guru BK

Imam Fauzi, M.Pd

Firman Panca Sektiandy, S.Pd

## **STOP BULLYING DALAM PERTEMANAN**

Dewasa ini bullying kerap terjadi dikalangan pelajar, terutama peralajar SMP. Dimana maraknya perilaku ini bermbas negative pada psikologis anak. Banyak korban bullying yang bahkan mengalami stress, depresi dan takut pergi ke sekolah. Oleh karena itu kita harus mendukung gerakan STOP BULLYING, karena perilaku bullying sendiri tidak ada manfaatnya. Lalu seperti apa sih bullying itu? Dibawha ini akan dijelaskan mengenai segala hal tentang bullying,

### **Pengertian Bullying**

Bullying adalah perilaku atau tindakan yang dilakukan untuk menyakiti baik dalam bentuk verbal, psikologis, atau emosional serta bisa juga dalam bentuk fisik. “Bullying dapat menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya, dapat berupa stress yang muncul dalam bentuk psikis maupun fisik atau bahkan keduanya. Contohnya: Susah makan, sakit fisik, ketakutan, rendah diri, depresi, cemas, dan lain sebagainya. “

Bullying awalnya didasari dari saling mengolok olok, bercanda, tapi lama kelamaan menjadi frontal bahkan sudah mulai rasis dan mengandung SARA. Akhirnya menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan dan tak terduga, seperti penindasan, pemukulan, pengeroyokan, dan hal-hal yang merusak psikis atau mental seseorang.

### **Jenis-Jenis Bullying**

#### **1. Bullying Fisik / Physical Bullying**

Tindakan penindasan yang terkait dengan fisik, tindakan ini dapat menimbulkan efek jangka pendek dan panjang.

Contoh : Memukul, menendang, mencubit, mendorong, merusak property.

#### **2. Bullying Verbal**

Perilaku bully yang dilakukan secara verbal. Umumnya tidak berbahaya pada awalnya, namun jika berkelanjutan dan terus menerus maka dapat mempengaruhi korban.

Contoh : Menghina, mengejek, berkata rasis.

#### **3. Bullying Social**

Jenis yang seringkali terselubung, perilaku ini bisa dilakukan pelaku tanpa harus terlihat oleh korban.

Contoh : Menyebarkan gossip atau rumor yang tidak benar, mengajak orang lain mengucilkan seseorang, memberikan gesture tubuh yang mengancam atau menghina, meniru dengan tujuan menghina atau meremehkan.

#### **4. Cyber Bullying**

Segala bentuk penindasan atau bully yang terjadi dalam dunia maya.

Contoh : Mengirim email pesan tertulis/gambar/video yang menyakitkan, menyebarkan rumor di dunia maya, mengolok-olok di social media, meniru atau menggunakan akun orang lain tanpa izin.

## **Dampak Bullying**

Beberapa dampak jangka pendek maupun panjang dari bullying meliputi :

1. Rasa takut, stress, cemas, hingga depresi berlebihan oleh si korban.
2. Timbul keinginan untuk bunuh diri atau melukai diri
3. Kesulitan tidur, nafsu makan menurun, suasana hati tidak stabil, dan tidak berdaya.
4. Menurunkan rasa percaya diri
5. Merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungan sekitar.
6. Korban bully cenderung sulit terbuka, apalagi percaya pada orang lain.

## **Cara Mengatasi Bullying**

1. Ceritakan pada orang dewasa yang dapat dipercaya
2. Ceritakan pada orang tua maupun guru BK yang memiliki otoritas untuk menindak lanjutinya.
3. Abaikan penindas dan jauhilah. Pembully akan merasa senang jika mendapatkan reaksi seperti yang dia inginkan.
4. Tingkatkan keberanian dan rasa percaya diri
5. Tunjukkan pada lingkungan sekitar bahwa anda bukan orang yang lemah dan mudah ditindas.
6. Bicara pada pelakunya. Tunjukkan pada pelaku bahwa apa yang ia lakukan adalah hal yang tidak baik dan dapat membahayakan.
7. Bantulah teman yang menjadi korban. Jika melihat perilaku bully jangan diam saja, jangan diam saja dan cobalah untuk memberi dukungan.
8. Tunjukkan dengan prestasi dan hal hal yang membanggakan anda.

## **Landasan Hukum Terkait Perilaku Bullying**

Menurut Pasal 1 angka 16 Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak sebagaimana telah diubah oleh Undang-Undang Nomor 35 tahun 2014 tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (UU Perlindungan Anak), kekerasan adalah “setiap perbuatan terhadap Anak yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum.”

## **Aspek Pidana dan Perdata Bullying Pada Anak.**

Mengingat bullying merupakan tindakan kekerasan terhadap anak, maka menurut UU Perlindungan anak, bullying adalah tindak pidana. Terhadap pelaku bullying dapat dikenakan sanksi pidana berupa penjara paling lama 3 (tiga) tahun 6 (enam) bulan dan/atau denda paling banyak Rp72.000.000,00 (tujuh puluh dua juta rupiah).

**Dasar hukumnya sebagai berikut:**

Pasal 1 angka 16 UU Perlindungan Anak, Kekerasan adalah setiap perbuatan terhadap Anak yang berakibat timbulnya kesengsaraan atau penderitaan secara fisik, psikis, seksual, dan/atau penelantaran, termasuk ancaman untuk melakukan perbuatan, pemaksaan, atau perampasan kemerdekaan secara melawan hukum.

Pasal 54 UU Perlindungan anak mengatur bahwa setiap anak berhak mendapat perlindungan dari tindak kekerasan di sekolah, sebagai berikut:

Pasal 54

(1) Anak di dalam dan di lingkungan satuan pendidikan wajib mendapatkan perlindungan dari tindak Kekerasan fisik, psikis, kejahatan seksual, dan kejahatan lainnya yang dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, sesama peserta didik, dan/atau pihak lain.

(2) Perlindungan sebagaimana dimaksud pada ayat (1) dilakukan oleh pendidik, tenaga kependidikan, aparat pemerintah, dan/atau Masyarakat.”

## LKPD SISWA

### Topik Layanan : “STOP Bullying Dalam Pertemanan”

#### Tujuan :

1. Siswa menjelaskan perilaku bullying dan contoh-contohnya
2. Siswa mampu menyebutkan dampak bullying
3. Siswa mampu mengetahui tindakan hukum akibat bullying
4. Siswa mampu mengidentifikasi dan mencegah tindakan bullying
5. Siswa mampu menerapkan STOP Bullying dalam pertemanan

1. Perilaku bullying adalah hal yang salah, jelaskan menurut pendapat anda sendiri tentang bullying dan contoh-contohnya yang pernah anda temui.
2. Bullying tentulah dapat menyebabkan dampak negative pada si korban, dari paparan materi, dan video contoh perilaku bullying dalam materi tadi, sebutkan dampak bullying yang dapat dialami korban bully.
3. Ada beberapa jenis bullying, identifikasikan jenis bullying berdasarkan materi diatas beserta dengan contohnya.
4. Dari beberapa cara mengatasi bullying, sebutkan 4 cara mengatasi bullying yang paling efektif menurut anda.
5. Menurut anda, tindakan bullying yang bagaimana yang layak dijerat Pasal dan diproses secara hukum yang berlaku?
6. Jika anda melihat perilaku bullying disekitar anda, bagaimana upaya anda untuk membantu korban bullying ?

**INSTRUMEN EVALUASI PROSES**  
**BIMBINGAN KELOMPOK**  
**“STOP Bullying Dalam Pertemanan”**

Hari/Tanggal :  
 Kelas :  
 Materi :  
 Pemberi Layanan :

NO.	PERTANYAAN	SKOR			
		1	2	3	4
1.	Cara Konselor Membuka Pertemuan				
2.	Pembinaan Hubungan Konselor Terhadap Siswa				
3.	Cara Konselor membawakan materi STOP Bullying Dalam Pertemanan				
4.	Materi STOP Bullying Dalam Pertemanan yang dibawakan guru BK/Konselor Sesuai dengan yang anda butuhkan				
5.	Isi Materi STOP Bullying Dalam Pertemanan Yang Disajikan Konselor				
6.	Kreativitas penggunaan Media dalam materi STOP Bullying Dalam Pertemanan yang diberikan konselor (Materi/PPT/Video)				
7.	Kesesuaian media dengan materi STOP Bullying Dalam Pertemanan yang diberikan konselor/Guru BK				
8.	Suara guru BK/Konselor terdengar baik dan jelas				
9.	Konselor memberikan contoh yang menarik dan mudah dipahami				
10.	Konselor meriew materi dan memberi kesimpulan				

**PETUNJUK**

Siswa memberikan skor penilaian terhadap proses layanan yang diberikan oleh konselor, dengan kriteria sebagai berikut:

Skor 4 jika hal ini dilakukan dengan Sangat baik

Skor 3 jika hal ini dilakukan dengan Baik

Skor 2 jika hal ini dilakukan dengan Kurang baik

Skor 1 jika hal ini dilakukan dengan Sangat kurang baik

Surabaya,

Siswa Yang Mengisi

Kriteria Penentuan Skor :

$$NA = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Didapat}}{\text{Jumlah Skor Maksimal (40)}} \times 100$$

<b>Rentangan</b>	<b>Kategori</b>
76-100	Sangat Baik
51-75	Baik
26-50	Kurang Baik
1-25	Sangat Kurang Baik

Kesimpulan:

.....

.....

.....

.....

**INSTRUMEN PENILAIAN HASIL**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**“ STOP BULLYING Dalam Pertemanan “**

Nama Siswa :

Kelas :

Topik :

Pernyataan di bawah ini berisi tentang hasil yang anda peroleh setelah mengikuti layanan bimbingan kelompok ini. Bacalah dengan cermat setiap pernyataan tersebut. Berikan jawaban dengan cara memberi tanda cek (√) pada salah satu jawaban yang paling sesuai,

SS : Sangat Sesuai (5)

S : Sesuai (4)

CS : Cukup Sesuai (3)

KS : Kurang Sesuai (2)

STS : Sangat Tidak Sesuai (1)

Jawaban Anda, tidak menuntut jawaban benar dan salah. Jawablah semua pernyataan secara sungguh-sungguh dan jujur sesuai diri anda. Hasil dari instrument ini tidak mempengaruhi nilai pelajaran anda di sekolah, namun bermanfaat sebagai pertimbangan pemberian layanan berikutnya. Atas bantuan dan kerjasamanya, diucapkan terima kasih.

Aspek/ Pernyataan		Skor				
		SS	S	CS	KS	STS
1	Saya mendapatkan pemahaman baru mengenai kegiatan bimbingan kelompok “STOP Bullying dalam pertemanan”					
2	Saya mampu menjelaskan kembali mengenai topik yang dibahas dalam bimbingan Kelompok					
3	Saya mampu mendiskusikan inti dari topik yang dibahas dalam bimbingan klasikal					
4	Saya dapat memberikan contoh yang sesuai dengan topik yang dibahas dalam bimbingan kelompok					
5	Saya dapat menyimpulkan mengenai manfaat dan kegunaan dari materi yang disampaikan					
6	Saya merasa senang karena merasa materi yang disampaikan					

	bermanfaat bagi kehidupanku saat ini dan yang akan datang					
7	Saya merasa lega karena merasa terbantu akan layanan ini					
8	Saya akan menerapkan pencegahan perilaku bullying jika melihat adanya perilaku tersebut					
9	Saya akan melaksanakan hal-hal positif terkait topik dalam bimbingan kelompok ini					
10	Saya menerapkan perilaku STOP Bullying Dalam Pertemanan					
	<b>Jumlah Skor</b>					

Surabaya,

Siswa yang mengisi

Kriteria Penentuan Skor

$$NA = \frac{\text{Jumlah Skor Yang Didapat}}{\text{Jumlah Skor Maksimal (50)}} \times 100$$

Kriteria Hasil

<b>Rentangan</b>	<b>Kategori</b>
81 – 100	Sangat Baik
61 – 80	Baik
41 – 60	Cukup Baik
21 – 40	Kurang Baik
1 – 20	Sangat Kurang baik

Kesimpulan:

.....

.....

.....

**MEDIA BIMBINGAN KONSELING**  
**LAYANAN BIMBINGAN KELOMPOK**  
**“ STOP BULLYING ! DALAM PERTEMANAN “**

*Oleh : Firman Panca Sektiandy, S.Pd*

---

**TUJUAN :**

6. Peserta didik menjelaskan perilaku bullying dan contoh-contohnya
7. Peserta didik mampu menyebutkan dampak bullying
8. Peserta didik mampu mengetahui tindakan hukum akibat bullying
9. Peserta didik mampu mengidentifikasi dan mencegah tindakan bullying
10. Peserta didik mampu menerapkan STOP Bullying dalam pertemanan

**KETERANGAN MEDIA**

Media ini dibuat untuk menunjang pemberian layanan bimbingan kelompok, isi pesan yang hendak disampaikan adalah terkait dengan perilaku bullying. Dimana dalam media tersebut dibahas mengenai pengertian bullying, Jenis-jenis bullying, contoh-contoh bullying, dampak bullying, cara mengatasi bullying, dan landasan hukum bullying.

Keunggulan dari media yang disajikan adalah dari cara media tersebut ditampilkan. Dimana saya membuat sebuah video animasi pembelajaran melalui media POWTOON. Cara penyajian yang interaktif , efektif, namun cukup lengkap tersebut akan membuat siswa tertarik dan dapat memahami materi dengan baik. Dalam hal akses pun diberikan kemudahan, yaitu media tersebut telah diunggah di youtube channel guru BK.

**SUKA DUKA PEMBUATAN MEDIA**

Dalam membuat media ini, saya benar-benar mendapatkan pengalaman baru, karena belum pernah membuatnya sebelumnya. Saya pun mempelajari tutorialnya melalui youtube dan menerapkannya langsung. karena dikejar deadline pengumpulan, saya berkomitmen untuk mengerjakan dan menyelesaikan media ini dalam waktu semalaman. Sepulang dari sekolah, karena lembur membuat media yang pertama, saya langsung melanjutkan membuat media yang kedua ini. Dari pukul 00.00 alhamdulillah terselesaikan pukul 04.30. Dalam proses penguploadan sempat mengalami kendala karena tiba-tiba laptop error, untungnya file tidak hilang dan saya lanjutkan upload ke media streaming youtube channel saya. Segala kendala tersebut, terbayar dengan hasil media yang saya buat. Alhamdulillah menurut saya sudah sangat bagus hasil karya saya. Yaaa.. walaupun mungkin diluar sana masih banyak yang lebih bagus, namun itu yang terbaik yang pernah saya lakukan.

Pembuatan media ini tentulah tak lepas dari bantuan berbagai pihak, Saya ucapkan banyak terimakasih kepada Bapak Lutfi selaku dosen pengampu PPG yang sangat sabar dalam membimbing kami, juga kepada rekan-rekan seperjuangan PPG UM yang selalu kompak memberi semangat, masukan, saran, dan kritiknya. Semoga segala amal kebaikan dibalas oleh ALLAH SWT dengan rahmat dan berkah yang melimpah.. Amiin..Amiin.. Ya Rabbal Alaamiin..

berikut ini link youtube dari media yang saya buat :

[https://youtu.be/6C4Q3\\_vHtFg](https://youtu.be/6C4Q3_vHtFg)

**Berikut ini adalah Slide Powerpoint Nya :**



## Bullying Adalah...



Bullying adalah tindakan atau perilaku yang dilakukan untuk menyakiti baik dalam bentuk verbal, psikologis atau emosional serta bisa juga dlm bentuk fisik.

*" Bullying dapat menimbulkan gangguan psikis bagi korbannya berupa stress (yang muncul dalam bentuk gangguan fisik atau psikis, atau keduanya; misalnya susah makan, sakit fisik, ketakutan, rendah diri, depresi, cemas, dan lainnya). "*

Bullying awalnya didasari atas saling olok mengolok, bercanda. Tetapi lama kelamaan menjadi frontal bahkan sudah mulai rasis dan mengandung SARA. Akhirnya menimbulkan hal-hal yang tidak diinginkan dan tak terduga seperti penindasan, pengeroyokan, pemukulan dan hal-hal yang merusak psikis atau mental seseorang.

## Fenomena Bullying

Bimbingan Konseling SMP Kartika IV-11 Surabaya

Firman Panca Sektiandy, S.Pd

## Dampak Bullying

Beberapa dampak jangka panjang maupun pendek akibat bullying, meliputi:

1. Rasa takut, stres, cemas, hingga depresi berlebihan oleh si korban.
2. Timbul keinginan untuk bunuh diri atau melukai diri sendiri.
3. Kesulitan tidur, nafsu makan menurun, suasana hati tidak stabil, dan tidak berdaya.
4. Rendahnya rasa percaya diri.
5. Merasa kesepian dan terisolasi dari lingkungan sekitarnya.
6. Korban bullying cenderung sulit terbuka apalagi percaya pada orang lain.

## Cara Mengatasi *Bullying*

1. Ceritakan pada orang dewasa yang dapat dipercaya.
2. Ceritakan pada orang tua maupun guru BK yang memiliki otoritas untuk menindaklanjutinya.
3. Abaikan penindas dan jauhi. Penindas akan merasa senang apabila mendapatkan reaksi seperti yang dia inginkan.
4. Tingkatkan keberanian dan rasa percaya diri.
5. Tunjukkan pada lingkungan sekitar bahwa Anda bukan orang yang lemah dan mudah untuk ditindas.
6. Bicara pada pelaku. Tunjukkan bahwa apa yang dilakukan pelaku bukan hal yang baik dan bahkan berbahaya.
7. Bantu teman yang menjadi korban. Jika menyaksikan perilaku *bully*, jangan diam saja dan cobalah untuk memberi dukungan pada korban.
8. Tunjukkan dengan prestasi dan hal-hal yang membanggakan anda.



## Jenis-Jenis Bullying



### Bullying fisik / *Physical bullying*

adalah tindakan penindasan yang berkaitan dengan fisik. Tindakan ini dapat memberikan efek jangka pendek dan panjang. contohnya: Memukul, Menendang, Mendorong, Mencubit, Menyandung, Merusak properti



### Bullying verbal / *Verbal bullying*

adalah perilaku *bully* yang dilakukan melalui verbal. Umumnya jenis ini tidak berbahaya pada awalnya, tapi jika terus berlanjut dapat memengaruhi korban. contohnya seperti: Menghina, Mengejek, Ucapan rasis, Pelecehan verbal



### Bullying sosial / *Social bullying*

adalah jenis yang sering kali terselubung. Tindakan ini bisa dilakukan pelaku tanpa harus terlihat oleh korban. Contoh seperti: Menyebarkan gosip atau rumor yang tidak benar, Melempar lelucon jahat yang memalukan, Mengajak orang lain untuk mengucilkan seseorang, Memberikan ekspresi atau gestur tubuh yang mengancam atau menghina, Meniru dengan tujuan untuk menghina atau meremehkan



### Cyberbullying

adalah segala jenis penindasan yang terjadi di dunia maya dan perilakunya seperti: Mengirim email atau pesan tertulis, gambar, dan video yang menyakiti, Mengucilkan seseorang secara online, Menyebarkan gosip dan rumor buruk di dunia maya, Meniru orang lain atau menggunakan akun orang lain tanpa izin.

## **MATERI PENDUKUNG (VIDEO)**

Selain materi diatas, saya juga menggunakan film pendek mengenai perilaku bullying disekolah, yang saya ambil dari situs youtube dengan link berikut ini .:

- <https://www.youtube.com/watch?v=hR0ZxSEzh2I>