

Lifestyle

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



"Nation Branding" Indonesia: Kepemimpinan Multidimensi Kabinet Merah Putih



Retorika dan Gaya Komunikasi Kepemimpinan Presiden Prabowo



Tantangan Kelembagaan Kabinet Prabowo

[Kompas.com / Lifestyle / Relationship](#)

parapuan. [★] Tumbuh bersama kekuatan mimpi perempuan Indonesia



Untar untuk Indonesia

Akademisi

Platform akademisi Universitas Tarumanagara guna menyebarluaskan atau diseminasi hasil riset terkini kepada khalayak luas untuk membangun Indonesia yang lebih baik.

Cara Terhormat Melawan Perundungan

Kompas.com - 11/12/2024, 15:20 WIB



Kenapa Turkiye Dukung Pemberontak di Suriah?
08:40

Close Ads x



Ilustrasi bullying. (Freepik)



Anda bisa menjadi kolumnis !

Kriteria (salah satu): akademisi, pekerja profesional atau praktisi di bidangnya, pengamat atau pemerhati isu-isu strategis, ahli/pakar di bidang tertentu, budayawan/seniman, aktivis organisasi nonpemerintah, tokoh masyarakat, pekerja di institusi pemerintah maupun swasta, mahasiswa S2 dan S3. Cara daftar baca di sini

Daftar di sini

Kirim artikel

Editor: Sandro Gatra

Oleh: Agoes Dariyo*

PERUNDUNGAN ialah perilaku seseorang dengan mengeluarkan kata-kata kotor, caci-maki, menghina atau tindakan fisik. Hal itu merendahkan martabat dan harga diri orang lain.

Pelaku **perundungan** tidak mampu memahami perasaan, pikiran maupun kondisi sang korban. Ketidakmampuan ini didasari perasaan maupun pengalaman traumatis di masa lalunya.

Baca juga: Berkaca dari Kasus Remaja Bunuh Ayah dan Nenek, Apa Strategi Belajar Bisa Timbulkan Perilaku Agresif?

Pada umumnya, pelaku perundungan merupakan orang-orang yang pernah menjadi korban perundungan di masa sebelumnya.

Jadi pelaku perundungan, pada dasarnya, melampiaskan rasa dendamnya kepada orang lain. Mereka melakukan *displacement*, tindakan yang salah tempat.

Pelaku perundungan, sebenarnya orang yang sedang menghadapi masalah kejiwaan (*psychological problem*) yang perlu memperoleh pertolongan, agar ia tidak mengulangnya di kemudian hari.

Close Ads x

Advertisement

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)



Jadwal Siaran Langsung Myanmar Vs Indonesia Di Piala AFF 2024

2 hari yang lalu



Momen Tank Israel Masuk Suriah Uraai Bashar Al Assad...

3 hari yang lalu

[Lihat semua](#)

Baca juga: Cerita Zaharman, Matanya Buta Kena Katapel, Kini Raih Penghargaan Guru Inspiratif

Namun kenyataannya, pelaku perundungan tetap berkeliaran dan terus-menerus melakukan perundungan dari waktu ke waktu. Seolah-olah tak ada seorang pun yang dapat menghentikannya.

Banyak orang yang telah menjadi korban perundungan, tapi tetap saja sang korban juga tak berdaya menghadapinya.

Meskipun telah menjadi korban perundungan, tapi mereka tidak berani melawannya. Mereka khawatir, takut atau cemas, jika melawan pelaku perundungan, maka sang korban akan semakin ditekan, dihajar atau diintimidasi oleh pelaku.

Baca juga: Mengenal Skizofrenia, Penyakit Mental yang Sebabkan Halusinasi dan Delusi

Perasaan khawatir, takut atau cemas yang dialami oleh korban perundungan, seringkali tidak terbukti. Hal itu masih bersifat asumsi yang muncul dari dalam hatinya.

Perasaan pribadi tersebut belum dibuktikan secara konkret, tapi perasaan itu sudah membayangi hidupnya.

Akibatnya asumsi negatif tersebut menghalangi langkah dirinya untuk bisa keluar dari kondisi ketidaknyaman sebagai korban perundungan.

Baca juga: Kata Pakar Kejiwaan soal Bisikan Gaib yang Sebabkan Remaja Bunuh Ayah dan Neneknya

Oleh karena itu, sebagai korban perundungan sudah saatnya berani keluar untuk bangkit dari keterpurukan. Tidak ada seorang pun yang dapat menolong dirinya, jika tidak dimulai dari diri-sendiri.

Karakteristik korban perundungan

Tidak ada seorang pun menginginkan dirinya untuk menjadi korban perundungan oleh orang lain. Namun kenyataannya, seseorang kadang tidak mampu menghindarinya.

Tiba-tiba saja, seseorang bisa menjadi korban perundungan yang dilakukan oleh orang lain. **Perundungan** tersebut bisa terjadi di mana saja, seperti di rumah, sekolah, di jalanan, atau tempat kerja.

Baca juga: Hati-hati, Media Sosial Bisa Merusak Percaya Diri Anak

Perilaku perundungan bisa berupa perkataan verbal, tapi juga tindakan fisik. Perundungan verbal seperti kata-kata kasar, cacikan, hinaan, atau umpatan yang merendahkan martabat orang lain.

Perundungan fisik seperti meludah, mencubit, memukul, menendang atau bahkan menggunakan alat tumpul atau benda tajam. Semuanya menimbulkan perasaan terluka batinnya atau terluka secara fisik.

Perasaan terluka secara psikologis maupun fisiologis dapat diistilahkan sebagai trauma. Istilah trauma, pertama kali, dipergunakan dalam ilmu kedokteran yang menggambarkan kondisi luka, lebam, cedera atau bekas-bekas secara fisik akibat kecelakaan, jatuh atau kejadian tertentu.

Baca juga: Orangtua Harus Tahu, Ini 4 Ciri-ciri Skizofrenia pada Anak

Selanjutnya, istilah trauma dipergunakan juga di bidang ilmu psikologi untuk menyatakan perasaan terluka akibat perlakuan perundungan dari orang lain.

Jadi seseorang yang menjadi korban perundungan juga mengalami trauma psikologis. Artinya, seseorang merasa kecewa, sakit hati, sedih, tert

Apa Itu "Brain Rot"? Kenali Bahayanya bagi Anak

2

3 Cara Atur "Screen Time" Anak Saat Liburan

3

Mengenal Kebaya Ambon, Jadi Busana Harian hingga Ibadah

4

Pohon Berlian Mondial Hiasi Four Seasons Hotel Jakarta Jelang Natal

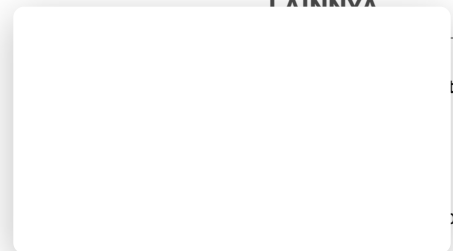
5

Cara Sabrina Anggraini Luangkan "Me Time" di Tengah Kesibukan sebagai Ibu

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](#)

KOMENTAR DI ARTIKEL

LAINNYA



Menyesal Pernah Marahi Istri gara-gara Velg Mobil,
HYPE - 11-12-2024

makin kurus kering.

Baca juga: Mendikdasmen Sebut Judi Online Merusak Moral dan Peradaban Bangsa

Jika hal ini dibiarkan terus-menerus, maka korban perundungan bisa mati kelaparan. Atau bahkan, tak sedikit orang yang menjadi korban perundungan nekad untuk bunuh diri.

Tentu saja, tidak ada seorang pun atau dari keluarga mana pun yang mengharapkan atas kejadian buruk tersebut. Karena itu, sudah selayaknya perlu penanganan serius untuk mengatasinya.

Yang terpenting adalah bagaimana memberdayakan seseorang yang telah menjadi korban perundungan agar bangkit dari keterpurukan. Bagaimana ia harus berani bangkit dari trauma psikologis yang telah dirasakannya.

Baca juga: Harta Senilai Rp 600 Juta Hilang Dicuri, Adrian Maulana: Saya Kumpulkan Belasan Tahun, Hilang 28 Menit

Mengembangkan perilaku asertif

Seseorang yang telah telanjur menjadi korban perundungan perlu mengembangkan kesadaran diri bahwa yang dapat menolong dirinya adalah diri-sendiri, bukan orang lain.

Ia harus sadar bahwa mengharapkan pertolongan orang lain memang baik. Namun, harus dimulai dari pengembangan sikap dari diri-sendiri.

Sikap menolong diri-sendiri dimulai dengan berani untuk menerima diri apa adanya. Ia sadar bahwa dirinya telah menjadi korban perundungan yang dilakukan oleh orang lain.

Baca juga: Sopir Truk Asal Boyolali Ditemukan Gantung Diri di Tol Semarang-Solo, Polisi Ungkap Kondisinya

Ia mengakui merasa terluka batinnya. Ia merasa kecewa, sedih, putus-asa, tertekan, depresi, bahkan hampir-hampir melakukan bunuh diri.

Namun tindakan bunuh diri tersebut, bukanlah cara tepat untuk menyelesaikan masalah hidupnya. Masih ada salah satu cara sederhana, tepat dan terhormat yang dapat mengatasi masalah sebagai korban perundungan, yaitu mengembangkan perilaku asertif.

Asertif ialah sebagai upaya konkret untuk mengungkapkan perasaan, pikiran maupun hak-hak pribadinya terhadap orang lain yang melakukan perundungan.

Baca juga: Sebut Pengumpulan Royalti Pertunjukan Musik Hanya Rp 900 Juta, Ahmad Dhani: yang Lain Bisa Rp 140 Miliar

Perilaku asertif harus dimulai dari kesadaran dan dorongan pribadi bahwa dirinya ingin memperoleh perlakuan wajar dari orang lain.

Ia sangat benci atas tindakan semena-mena yang dilakukan oleh orang lain, baik melalui perkataan, atau tindakan fisik, yang cenderung merendahkan harga dirinya.

Karena itu, ia berani berterus-terang untuk menentang, melawan atau menghadapi secara langsung terhadap pelaku perundungan.

Baca juga: Jenderal TNI yang Dekat dengan Jokowi Turut Dimutasi

Orang yang asertif, harus siap menghadapi berbagai kemungkinan yang dapat terjadi seperti munculnya konflik, konfrontasi terbuka atau perkelahian sengit dengan pelaku perundungan.

Hal ini akan membuahkan hasil lebih baik, karena pelaku perundung Close Ads x



XL Axiata dan Smartfren Resmi Merger Jadi XLSmart
TEKNO - 11-12-2024

Akmal xl axiata mau dimerger sm smartfren? or bikin anak perusahaan?



Ramai soal Motor Beli Peralite secara Berulang
TREN - 11-12-2024

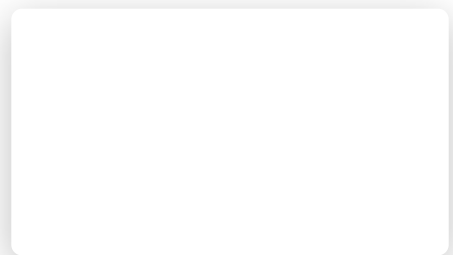
Slamet di gresik tuh banyak.. terutama warung madura..tidak seratus.. sekali isi bisa 175.. bahkan ada yang...



Tak Masuk Akal Dapat Royalti Musik Rp 125.000,
ENTERTAINMENT - 11-12-2024

Raymond Hutauruk cuma bs makan bakso bertiga di warung 🍜 🍜 🍜

Baca berita tanpa iklan. [Gabung Kompas.com+](https://www.gabungkompas.com)



Advertisement

Baca juga: Sopir Ditemukan Gantung Diri di Truk yang Parkir di Tol Solo-Semarang

Sikap asertif dapat ditunjukkan oleh sang korban perundungan melalui perkataan-perkataan yang menyatakan diri sebagai orang terhormat. Ia adalah pribadi yang percaya diri, berharga dan layak untuk memperoleh perlakuan baik dari siapa pun.

Karena itu, ia berani membela diri dan jujur untuk menyatakan ketidaksetujuannya terhadap perilaku perundungan dari orang lain.

Perilaku asertif dapat ditunjukkan oleh sang korban perundungan dengan menghadapi secara *face to face* dan berani bicara dari hati ke hati terhadap pelaku perundungan.

Baca juga: Bawa SIM dan STNK, Mengapa Kendaraan Tetap Disita Polisi Saat Kena Tilang?

Ketika korban perundungan telah berani bersikap asertif, maka pelaku perundungan pun menyadari akan kesalahannya dan segera minta maaf atas tindakan yang buruk selama ini.

Dalam hal ini, korban perundungan perlu memaafkan dan segera membangun rekonsiliasi dengan membentuk persabatan baru.

Dengan demikian, terciptalah kerukunan dan keharmonisan sosial di antara korban dan pelaku perundungan.

Baca juga: 3 Cara Cek Nomor KK Online, Bisa dari Rumah

Kini mereka memiliki kesamaan hak dan hidup berdampingan, dan terciptalah kebahagiaan hidup bersama. Jadi betapa indahnyanya membangun dunia baru tanpa perundungan.

***Dosen Fakultas Psikologi Universitas Tarumanagara Jakarta**

Simak **breaking news** dan **berita pilihan** kami langsung di ponselmu. Pilih saluran andalanmu akses berita Kompas.com WhatsApp Channel : <https://www.whatsapp.com/channel/0029VaFPbedBPzjZrk13H03D>. Pastikan kamu sudah install aplikasi WhatsApp ya.

Baca berikutnya**Uniqlo Rilis Kolaborasi SpongeBob dan...**

Advertisement

masalahnya, korban perundungan sering tidak mampu bicarakan itu dng pelaku. walaupun dibicarakan, seringkali hasilnya malah

Tag bullying perundungan

LIHAT PARAPUAN SELENGKAPNYA >

Lihat Lifestyle Selengkapnya

Angka Kolesterol Tinggi, Pola Makan Orang Indonesia Salah?

Angka Kolesterol Tinggi, Pola Maka Orang Indonesia Salah?



108.9K

PILIHAN UNTUKMU

Wanita yang Disiram Air Keras di Bekasi Kenal Pelakunya

NEWS

Prabowo Ungkap Harapannya ke Polri, Ingin Kepolisian Makin...

NEWS

Prabowo: Polisi, Berpikirlah ke Rakyat!

NEWS

Pendakian Gunung Salak Ditutup mulai 7 Desember 2024

TRAVEL

Berkaca dari Kasus Remaja Bunuh Ayah dan Nenek, Apa Stres Belaj...

LIFESTYLE

Cerita Zaharman, Matanya Buta Kena Katapel, Kini Raih...

EDUKASI

Apa Itu Prasasti Pucangan dan Mengapa Begitu Penting bagi...

TRAVEL

Mengenal Skizofrenia, Penyakit Mental yang Sebabkan Halusinasi d...

LIFESTYLE

Kata Pakar Kejiwaan soal Bisikan Gaib yang Sebabkan Remaja Bunu...

LIFESTYLE

Australia Peringatkan Warganya untuk Tidak ke Bali, Kenapa?

TRAVEL

Hati-hati, Media Sosial Bisa Merusak Percaya Diri Anak

LIFESTYLE



Close Ads x

Advertisement

LIHAT SEMUA

Ada hadiah spesial untuk pembaca setia

Setelah berpuasa, saatnya kita lebaran

Biar ga laper, yuk nebak nama takjil



Voucher Spesial, Klaim Sekarang!

TTS Eps 137: Yuk Lebaran

TTS Eps 136: Takjil Khas di Indonesia



Menghimpit Inovasi Mitsubishi Electric di Pameran Manufacturing Indonesia 2024

Mitsubishi Electric Indonesia kembali hadir pada pameran Manufacturing Indonesia 2024 yang digelar di JIEXpo Kemayoran, Jakarta, mulai Rabu (4/12/2024) hingga



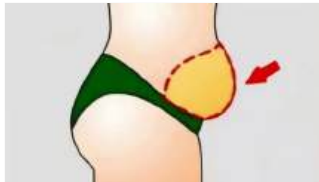
Momen Tank Israel Masuk Suriah Usai Bashar Al Assad Tumbang

2 hari yang lalu

Konten ini adalah iklan dari platform Recreativ. Kompas.com tidak terkait dengan materi konten ini.



Minum ini sebelum tidur dan diabetes akan hilang selamanya!



Berat Badan Saya 90 Kg, dan Sekarang 58! Diet Saya Sederhana



Awet Muda 15 Tahun jika Oleskan Ini sebelum Tidur dalam Seminggu



Advertisement

TERKINI LAINNYA

Anak Sulit Diatur, Bolehkah Orangtua Marah?

PARENTING 11/12/2024, 20:07 WIB

Belajar dari Gen Z dan Alpha, Ini yang Perlu Diketahui Calon Orangtua dari Gen Beta

PARENTING 11/12/2024, 19:37 WIB

9 Ide Outfit Natal untuk Anak Perempuan, Nuansa Merah yang Khas dan Menggemaskan

FASHION 11/12/2024, 19:05 WIB

Membangun Empati Remaja dengan Kebiasaan Mengapresiasi sejak Kecil

PARENTING 11/12/2024, 18:03 WIB

Cara Sabrina Anggraini Mengatasi Keraguan Saat Harus Ambil Keputusan untuk Keluarga

PARENTING 11/12/2024, 17:01 WIB

Tiru Para Pemain Timnas Indonesia, Coba 5 Model Rambut Ini

BEAUTY & GROOMING 11/12/2024, 16:27 WIB

Uniqlo Rilis Kolaborasi SpongeBob dan Cactus Plant Flea Market, Ada Jaket hingga Boneka

FASHION 11/12/2024, 15:49 WIB

Cara Terhormat Melawan Perundungan

RELATIONSHIP 11/12/2024, 15:20 WIB

30 Ide Kado Natal untuk Laki-Laki yang Pasti Terpakai

RELATIONSHIP 11/12/2024, 13:29 WIB

Cara Tetap Terhubung dengan Hobi di Tengah Kesibukan sebagai Ibu

PARENTING 11/12/2024, 12:07 WIB

50 Ide Kado Natal untuk Perempuan

Close Ads x

Advertisement

5 Tren Kencan Sepanjang 2024, Mak Comblang Jadi Pilihan Menarik

RELATIONSHIP 11/12/2024, 10:56 WIB

Mengenal Kebaya Ambon, Jadi Busana Harian hingga Ibadah

FASHION 11/12/2024, 09:52 WIB

3 Cara Atur "Screen Time" Anak Saat Liburan

PARENTING 11/12/2024, 09:05 WIB

Cara Sabrina Anggraini Luangkan "Me Time" di Tengah Kesibukan sebagai Ibu

PARENTING 11/12/2024, 08:29 WIB



Penghargaan dan sertifikat:

Kanal

- News
- Nasional
- Global
- Megapolitan
- Regional
- Pemilu
- IKN ^{NEW}
- Bola
- Tekno
- Otomotif
- Entertainment
- Sains
- Health

- Money
- Tren
- Properti
- Lifestyle
- Hype
- Travel
- Homey
- Food
- UMKM
- Edukasi
- Parapuan
- Foto
- Video

- Kolom
- VIK
- JEO
- Lestari
- Ohayo Jepang
- Pesona Indonesia
- Play
- Artikel Terpopuler
- Artikel Terkini
- Topik Pilihan
- Artikel Headline

Network

- Kompas.com
- Harian KOMPAS
- KompasTV
- Kompasiana
- KG Media
- KGNow!
- Pasangiklan.com
- Kontan
- Sonora
- Grid.ID
- GridOto.com
- BolaSport.com
- Parapuan
- Tribunnews
- Gramedia.com
- Gramedia: Digital

Dapatkan informasi dan insight pilihan redaksi Kompas.com

Daftarkan Email