

Intervensi Self-Esteem Dalam Upaya Pencegahan Bullying

Muhamad Sudharsono¹, Annisa Amelia Setiawan², Arzeinia Salsabila Darmawan³, Linda Novi Ardana⁴, Putri Kirana⁵, Septia Nurlaela⁶

^{1, 2, 3, 4, 5, 6}Pendidikan Guru Sekolah dasar, Universitas Pelita Bangsa
Jl. Inspeksi Kalimalang No.9, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, Indonesia
muhamad.sudharsono@pelitabangsa.ac.id

Abstract

Bullying is a negative behavior that often occurs in schools and communities, and has negative impacts on both victims and perpetrators. One of the main factors that influence bullying is self-esteem. Finding out how bullying and self-esteem are related, and how self-esteem interventions can stop bullying, is the aim of this study. The study used a literature review technique by analyzing a number of relevant periodicals and scientific publications. Children with strong self-esteem are less likely to bully or become victims, the study found. Young people with high self-esteem usually show self-confidence, the capacity to handle social pressure, and the capacity to form healthy bonds with others. Children with poor self-esteem, on the other hand, are more likely to be the target of bullying or even bully others in retaliation.

Keywords: Bullying, Self-esteem, Bullying Prevention

Abstrak

Bullying adalah perilaku negatif yang sering terjadi di sekolah dan masyarakat, dan berdampak negatif pada korban dan pelaku. Salah satu faktor utama yang memengaruhi bullying adalah harga diri. Mencari tahu bagaimana bullying dan harga diri saling terkait, serta bagaimana intervensi harga diri dapat menghentikan bullying, adalah tujuan dari penelitian ini. Penelitian ini menggunakan teknik studi literatur dengan menganalisis sejumlah terbitan berkala dan publikasi ilmiah yang relevan. Anak-anak dengan harga diri yang kuat cenderung tidak melakukan bullying atau menjadi korban, menurut temuan penelitian tersebut. Anak-anak muda dengan harga diri yang tinggi biasanya menunjukkan rasa percaya diri, kapasitas untuk menangani tekanan sosial, dan kapasitas untuk membentuk ikatan yang sehat dengan orang lain. Anak-anak dengan harga diri yang buruk, di sisi lain, lebih rentan menjadi sasaran bullying atau bahkan menindas orang lain sebagai pembalasan.

Kata kunci: Bullying, Self-esteem, Pencegahan Bullying

Copyright (c) 2024 Muhamad Sudharsono, Annisa Amelia Setiawan, Arzeinia Salsabila Darmawan, Linda Novi Ardana, Putri Kirana, Septia Nurlaela

✉Corresponding author: Muhamad Sudharsono

Email Address: muhamad.sudharsono@pelitabangsa.ac.id (Jl. Inspeksi Kalimalang No.9, Kabupaten Bekasi, Jawa Barat, Indonesia)

Received 03 December 2024, Accepted 12 December 2024, Published 23 December 2024

PENDAHULUAN

Perundungan sering terjadi di berbagai lingkungan, mulai dari sekolah, di antara teman, hingga masyarakat luas. Kata “bull” dalam bahasa Inggris, yang secara harfiah berarti “banteng,” menjadi akar kata “bullying,” yang secara etimologis mengacu pada perilaku negatif yang ditujukan kepada orang lain. Dalam bahasa Indonesia, istilah ini sepadan dengan kata “menyakat,” yang berarti ‘mengganggu, mengusik, dan menghalangi.’ Perundungan bukan hanya fenomena individu, tetapi juga masalah sosial yang umum terjadi, terutama pada remaja dan anak-anak.

Upaya untuk mencegah perundungan dapat dimulai dengan membangun rasa percaya diri atau self-esteem pada anak sejak dini. Anak yang memiliki kepercayaan diri cenderung lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan tidak mudah menjadi korban perundungan. Sebaliknya, mereka juga lebih kecil kemungkinannya untuk menjadi pelaku perundungan, karena pemahaman yang baik tentang harga diri membuat mereka lebih menghargai perasaan orang lain.

Anak-anak yang memiliki jiwa yang sehat akan mengembangkan sifat-sifat positif meskipun kepribadiannya berbeda dengan orang lain. Mereka mampu menerima masukan dari orang lain tanpa kehilangan jati diri. Dengan diajarkan pentingnya harga diri, anak-anak akan tumbuh menjadi pribadi yang sopan, perhatian, dan peduli terhadap lingkungan sosial mereka. Dengan cara ini, perilaku bullying dapat diminimalisasi bahkan dicegah sejak dini.

Santrock (dalam Himmah dkk., 2024) mendefinisikan harga diri sebagai penilaian menyeluruh terhadap diri sendiri, yang mencakup kebanggaan atau penghargaan diri seseorang. Harga diri, yang juga dikenal sebagai citra diri, memengaruhi bagaimana individu memandang dan menggambarkan dirinya. Tingkat harga diri yang sehat ditandai dengan berbagai karakteristik positif yang menjadi fondasi penting untuk membentuk kepribadian yang kuat, percaya diri, dan empati terhadap sesama.

METODE

Teknik penelitian studi literatur digunakan dalam penyelidikan ini. Penelitian ilmiah yg memiliki bidang perhatian tertentu disebut studi literatur. Tinjauan literatur yg relevan akan memberikan gambaran luas ihwal evolusi topik tersebut. Untuk lebih memahami intervensi self-esteem pada upaya pencegahan bullying dapat membantu, penulis penelitian meninjau literatur, makalah konsultasi, publikasi, serta jurnal ilmiah lainnya. Penelitian ini ditulis menggunakan melalui langkah-langkah memanfaatkan struktur topik buat menyusun tinjauan pustaka. Hal ini dilakukan dengan mengkategorikan dan memperdebatkan berita dari asal-sumber ilmiah sesuai dengan topik dan tema yg diangkat. Ketika menyusun atau memperdebatkan isi konflik yang akan dieksplorasi, penelitian ini akan melengkapi data yang ada serta memperlihatkan gambaran umum temuan yg dapat menjadi contoh untuk penelitian di masa depan.

HASIL DAN DISKUSI

Menurut Zakiyah dalam Rahma (2023), Perilaku tidak menyenangkan yang dilakukan oleh orang atau organisasi yang membuat orang lain merasa tidak nyaman, terluka, dan tertekan dikenal sebagai perundungan. Untuk mencegah dampak yang lebih besar pada korban dan pelaku, perilaku perundungan harus dihentikan ketika dilakukan oleh orang atau organisasi yang memanfaatkan kekuatan dan wewenang mereka. Sebagian besar pelaku kekerasan bersifat kasar, mudah marah, egois, dan kejam. Pelaku dapat menyakiti orang lain tanpa memikirkan akibatnya karena mereka tidak takut pada orang lain. Sementara itu, korban perundungan akan mengalami ketidaknyamanan, harga diri rendah, ketakutan, melankolis, dan kurang percaya diri. Selain itu, mereka akan menjauhi teman-teman mereka, berjuang dengan sosialisasi, takut sekolah atau menolak untuk pergi, dan memiliki tantangan belajar yang mengakibatkan kinerja akademis yang lebih buruk. (Ningsih dalam Rahma 2023).

Adanya berbagai faktor yang mendasari rendahnya self esteem antara lain adalah adanya tekanan dari orang tua, kurangnya dukungan dari lingkungan sosial, kritik yang tajam, serta kebiasaan membandingkan diri dengan orang lain. Sementara itu, penyebab terjadinya bullying dapat berasal dari

faktor internal dan eksternal, di mana faktor internal meliputi perasaan kurang yakin terhadap kemampuan diri sendiri. Sedangkan, faktor eksternal mencakup dukungan sosial, aktivitas di media sosial, dan adanya ketidakadilan dalam kekuasaan (Masrukoyah dalam Muhiid dkk, [2018](#)). Ketidakadilan dalam kekuasaan sering kali muncul akibat dominasi beberapa anak yang lebih kuat atau memiliki kelebihan tertentu, yang sering kali mengambil keuntungan dengan menindas teman-teman mereka yang lebih pendiam atau memiliki kelemahan. Kondisi ini berkontribusi terhadap tingginya angka kasus bullying di Indonesia, khususnya di kalangan remaja.

Berdasarkan pada justifikasi untuk mempelajari hubungan antara perilaku cyberbullying dan self-esteem dengan menggunakan moral disengagement sebagai moderator yang mempengaruhi seberapa kuat hubungan keduanya. Menurut Rosenberg dalam Niziliani ([2024](#)), self-esteem adalah konsep satu dimensi yang merepresentasikan persepsi seseorang terhadap dirinya sendiri, yang mulai terbentuk pada usia lima tahun. Self-esteem lebih dari sekadar opini; self-esteem merupakan evaluasi total seseorang terhadap dirinya sendiri, baik itu positif maupun negatif. Seseorang harus menjaga pandangan yang baik tentang diri mereka sendiri, sesuai dengan elemen-elemen yang memengaruhi harga diri. Tingkat self-esteem harus dikontrol dengan tepat untuk mencegah efek yang merugikan pada kesehatan fisik dan mental seseorang, mengingat pentingnya harga diri dalam kehidupan sehari-hari (Ackerman dalam Niziliani, [2024](#)).

Self-esteem adalah mediator dari pelepasan moral dalam perilaku cyberbullying. Seperti yang telah disebutkan sebelumnya, ada hubungan antara ketiga faktor ini. Orang yang memiliki harga diri positif yang tinggi akan lebih mampu menahan diri dari perilaku berbahaya seperti cyberbullying, dan sebaliknya. Mengontrol penggunaan media sosial dapat membantu mencegah pelepasan moral yang tinggi dengan menurunkan kemungkinan komentar yang mengakibatkan perilaku buruk.

Analisis data menunjukkan adanya korelasi yang kuat antara perilaku cyberbullying dan self-esteem. Temuan ini sejalan dengan penelitian sebelumnya oleh Kowalski dalam Niziliani ([2024](#)), yang menunjukkan bahwa self-esteem memiliki dampak yang signifikan terhadap partisipasi dalam perundungan siber. Orang dengan self-esteem yang rendah sering terlibat dalam perundungan siber sebagai cara untuk menunjukkan kekuasaan atas orang lain atau mendapatkan pengakuan sosial. Selain itu, ketidaklibatan moral adalah masalah internal yang memengaruhi dampak cyberbullying terhadap self-esteem.

Harga diri yang rendah membuat orang lebih cenderung mencari persetujuan dari luar dan meminimalkan rasa malu dengan membenarkan perilaku mereka. Sebaliknya, self-esteem yang tinggi dikaitkan dengan kontrol moral yang tinggi dan rendahnya prevalensi mekanisme pelepasan moral. Menurut penelitian Zhu dalam Niziliani ([2024](#)) ketidaknyamanan emosional terkait dengan self-esteem yang buruk dapat menyebabkan rasionalisasi perilaku buruk dalam upaya untuk mempertahankan harga diri seseorang. Menurut Patchin dalam Niziliani ([2024](#)), orang yang memiliki self-esteem yang buruk juga lebih mungkin terlibat dalam pelepasan moral, terutama dalam hal perilaku tidak bermoral seperti cyberbullying. Ketika pelepasan moral memainkan peran yang signifikan, hubungan ini menjadi lebih

rumit.

Jika kita ingin self-esteem seseorang meningkat secara signifikan, kita harus mengatasi akar penyebab rendahnya self-esteem mereka. Ketika anak-anak dapat tampil dengan baik di bidang-bidang yang penting bagi mereka, mereka akan merasa nyaman dengan diri mereka sendiri. Oleh karena itu, penting untuk membantu anak-anak mengenali dan menghargai bidang-bidang di mana mereka dapat melakukannya dengan baik.

Self-esteem juga dapat dipengaruhi oleh persetujuan sosial dan dukungan emosional. Hanya ada sedikit dukungan emosional untuk anak-anak tertentu yang memiliki self-esteem yang buruk karena mereka berasal dari rumah tangga yang tidak berfungsi atau telah dilecehkan atau diabaikan. Beberapa anak mungkin mendapatkan dukungan sosial dan persetujuan dari sumber tidak resmi seperti guru, pelatih, atau orang dewasa lainnya, sementara yang lain mungkin menerimanya dari sistem formal seperti panti asuhan.

Ketika anak-anak menghadapi tantangan dan berusaha menaklukkannya, bukannya lari dari tantangan tersebut, harga diri mereka akan meningkat. Anak akan bersikap realistis, jujur, dan tidak defensif jika mereka tetap memutuskan untuk menghadapi masalah daripada lari dari masalah tersebut. Hal ini akan menghasilkan penilaian diri yang positif, yang pada gilirannya akan menghasilkan penerimaan diri, yang pada gilirannya akan meningkatkan harga diri. Sebaliknya, harga diri yang rendah akan menyebabkan anak terlibat dalam keraguan diri, penipuan diri, dan penyangkalan. dalam penipuan diri, penyangkalan, dan menghindari masalah, yang pada akhirnya mengarah pada persetujuan diri. penerimaan diri. Beberapa Strategi untuk meningkatkan self-esteem anak yaitu:

1. Berhati-hatilah saat berbicara. Anak muda sangat tanggap.
2. Jangan membahas hal-hal negatif tentang anak di depan mereka. Persepsi mereka tentang diri mereka sendiri akan dipengaruhi oleh apa yang mereka dengar.
3. Berikan kesan kepada anak bahwa pencapaian mereka adalah untuk diri mereka sendiri, bukan untuk menyenangkan orang lain, ketika mereka berhasil. dirinya sendiri, bukan untuk mendapatkan persetujuan dari orang lain.
4. Bergantung pada tingkat perkembangan anak, berikan ekspektasi yang masuk akal. Misalnya, jangan berharap anak sudah bisa membaca dan menulis saat mereka berusia empat tahun. Kesempatan seorang anak untuk berhasil akan meningkat ketika ekspektasi disesuaikan dengan bakatnya, dan ini sangat penting untuk meningkatkan harga diri. Namun, seiring bertambahnya usia anak, orang tua juga harus menyadari kapan harus meningkatkan ekspektasi.

Anak-anak dapat didorong untuk mengembangkan keterampilan mereka dengan cara ini, tetapi kesiapan mereka tetap harus dipertimbangkan. Sebagai contoh, tidak ada salahnya jika orang tua memperkenalkan anak-anak mereka pada buku jika mereka menunjukkan ketertarikan pada buku. Misalnya, jika anak mulai Tidak ada salahnya orang tua memperkenalkan huruf kepada anak-anak mereka dengan cara yang ringan dan tanpa paksaan jika mereka ingin mereka tertarik untuk membaca.

Menurut Zahra dalam Sari dkk (2023), sekolah memiliki peranan yang penting dalam proses

pendidikan. Fungsi utama sekolah sebagai institusi pendidikan adalah untuk membentuk kepribadian siswa secara komprehensif. Di samping itu, sekolah juga bertugas memberikan pendidikan moral dan pengetahuan akademis. Namun, sering kali terjadi kasus bullying di lingkungan sekolah yang membuat siswa korban merasa tertekan untuk hadir ke sekolah, merasa terasing, dan mengalami depresi, yang semuanya dapat meningkatkan risiko keinginan untuk bunuh diri. Sebagai lembaga pendidikan, sekolah memiliki kemampuan untuk mencegah dan mengatasi bullying dengan melaksanakan program-program anti bullying.

Dengan melaksanakan program anti bullying yang bertujuan melindungi siswa di sekolah, terutama di Sekolah Dasar, bisa membantu menciptakan suasana yang aman dan nyaman, sehingga siswa tidak lagi merasa cemas atau terancam. Hal ini akan memfokuskan siswa pada proses belajar dan perkembangan mereka. Selanjutnya, program anti bullying berpotensi meningkatkan kesehatan emosional siswa karena mereka merasa aman dan dihargai, yang pada gilirannya akan membawa kebahagiaan lebih bagi siswa. Ini akan membuat siswa lebih semangat dalam menjalani aktivitas harian di sekolah dan lebih percaya diri. Selain itu, program ini juga memberikan dukungan dan bimbingan bagi para pelaku bullying untuk mencegah perilaku tersebut semakin meluas. Dengan edukasi dan pemahaman yang baik, pelaku diharapkan bisa mengubah perilakunya dan berkembang ke arah yang lebih positif.

Terdapat beberapa contoh kegiatan dalam program anti bullying yang dapat dilaksanakan, yaitu:

1. Kampanye edukasi dan kesadaran mengenai bullying melalui seminar yang menekankan pentingnya saling menghormati dan dampak buruk dari bullying, serta membentuk diskusi kelompok di sekolah yang membahas bullying dan dukungan teman sebaya;
2. Program pelatihan keterampilan sosial yang memungkinkan siswa melakukan peran dalam situasi bullying dan berlatih cara efektif untuk menangani serta mencegah perilaku tersebut;
3. Kampanye kesadaran tentang bullying dengan membuat poster, spanduk, dan slogan yang mendorong sikap saling menghormati;
4. Tim pengawasan dan intervensi yang dibentuk oleh staf sekolah dan siswa untuk mengawasi dan bertindak jika terjadi bullying;
5. Dukungan teman sebaya yang aktif membantu siswa yang menjadi korban bullying;
6. Kebijakan sekolah yang menetapkan sanksi dan usaha pemulihan, termasuk kebijakan jelas tentang bullying dan sanksi yang tepat bagi pelaku, serta program pemulihan untuk membantu pelaku memahami konsekuensi tindakan mereka dan mengubah perilaku (Risno dalam Sari dkk, 2023).

Dengan adanya program-program anti bullying ini, diharapkan dapat mengurangi insiden bullying yang sering terjadi di sekolah, khususnya di tingkat sekolah dasar.

KESIMPULAN

Dari pembahasan, dapat disimpulkan bahwa bullying, termasuk juga cyberbullying, bukan hanya tindakan yang merugikan secara fisik dan emosional, tetapi juga merupakan cerminan dari

permasalahan mendalam terkait self-esteem dan pelepasan moral. Harga diri yang rendah, baik pada korban maupun pelaku, menjadi inti dari siklus negatif ini, diperburuk juga oleh pengaruh lingkungan sosial dan kurangnya dukungan emosional.

Meningkatkan self-esteem melalui pendekatan holistik, seperti dukungan sosial, pendidikan moral, dan pengembangan kemampuan anak, menjadi langkah strategis untuk memutus rantai bullying. Selain itu, program anti-bullying yang berfokus pada pendidikan, pengawasan, dan intervensi dapat menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa, baik untuk mencegah perilaku bullying maupun untuk merehabilitasi pelaku. Dengan kolaborasi antara keluarga, sekolah, dan masyarakat, transformasi yang berkelanjutan dalam membangun generasi yang percaya diri, empatik, dan saling menghormati dapat diwujudkan.

REFERENSI

- Adiyono, A. I. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying. . *Al-Madrasah: Jurnal Ilmiah Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 649-658. <http://dx.doi.org/10.35931/am.v6i3.1050>
- Akbar, M. S. (2023). Pencegahan Perilaku Bullying Pada Anak Dengan Peningkatan Pengetahuan Melalui Sosialisasi Dan Pendampingan Terhadap Anak Kelurahan Bentiring Permai. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 77-87. <https://doi.org/10.59407/jpki2.v1i2.15>
- Angreini, D. T. (2023). Upaya mencegah perilaku bullying dan meningkatkan self esteem siswa SMP YP PGRI Disamakan Makassar. *Intisari: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, 23-32. <https://doi.org/10.58227/intisari.v1i1.31>
- Atmojo, B. S. (2019). Peran Guru Dalam Mencegah Perilaku Bullying. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan (E-Journal)*, 17-17.
- Azizah, S. A. (2023). Peran Guru Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan dalam Mencegah Perilaku Bullying pada Siswa. *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila dan Kewarganegaraan*, 69-78.
- Baharuddin, B. (2022). *Peran orang tua dalam meningkatkan self-esteem anak*. AN-NISA. 18-28.
- Dhiya'Ulhaq, S. (2022). Efektivitas Konseling Gestalt untuk Meningkatkan Self Esteem Pada Remaja Korban Bullying: Literature Review. *Realita: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 1642-1650.
- Eni, T. A. (2023). Pengaruh Harga Diri Terhadap Korban Perlakuan Bullying Pada Remaja Di Sekolah X. *PESHUM: Jurnal Pendidikan, Sosial dan Humaniora*, 826-834.
- Fika, R. N. (2023). Urgensi Pendidikan Karakter Bagi Anak Usia SD Untuk Mencegah Perilaku Bullying. *Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah Al-Amin*,, 1-21.
- Himmah, E. R. (2023). Analisis Teoritis Kasus Bullying: Telaah Kontrol Emosi Mario Dandy Dengan Pendekatan Teori Pengendalian Diri Hurlock. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora dan Seni*, 304-308.
- Khairunnisa, K. S. (2023). ANALISIS UPAYA PENCEGAHAN FENOMENA BULLING DISEKOLAH DASAR MELALUI PENDIDIKAN KEWARGANEGARAAN. . *JS(JURNAL SEKOLAH)*.

- Manafe, H. A. (2023). Bentuk Dan Faktor Penyebab Bullying: Studi Mengatasi Bullying Di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 481-491.
- Niziliani, S. (2024). PERAN SELF-ESTEEM TERHADAP PERILAKU CYBERBULLYING PADA DEWASA AWAL: MORAL DISENGAGEMENT SEBAGAI MODERATOR. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 1-10.
- Setiowati, A. &. (n.d.).
- Setiowati, A. &. (2020). Strategi layanan bimbingan dan konseling di sekolah dasar untuk mengatasi perilaku bullying. *Elementary School: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Ke-SD-An*.
- Sofyan, F. W. (2022). Bentuk-bentuk Bullying dan Cara Mengatasi Masalah Bullying di Sekolah Dasar. *Jurnal Multidisiplin Kapalamada*, 496-504.
<https://doi.org/10.62668/kapalamada.v1i04.400>
- Tiara, T. D. (2024). HUBUNGAN ANTARA SELF-ESTEEM (HARGA DIRI) DENGAN RISIKO BULLYING PADA REMAJA SISWA-SISWI SMP TRIGUNA DEPOK TAHUN 2022. *Liberosis: Jurnal Psikologi dan Bimbingan Konseling*, 51-61.
<https://doi.org/10.3287/liberosis.v2i2.2373>
- Zahroa, N. N. (2023). Upaya Mengatasi Bullying Melalui Pendekatan Rebt (Rational Emotive Behavior Therapy) Terhadap Siswa MTS Kaliwining Rambipuji. *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni*, 215-219. <https://doi.org/10.47233/jishs.v1i2.715>