

Volume 10, Edisi 11

TERGUGAH

MAJALAH YANG MENGGUGAH HATI!

BEBAS PERUNDUNGAN DIMULAI DARI SAYA

Menjadi seorang Sahabat

Dorongan dapat merubah kehidupan!

**Rahasia Hidup dari Para
Perundung:**

Mengapa mereka melakukannya –
dan bagaimana menghentikannya

3

Bebas Perundungan Dimulai Dari Saya

4

Menghadapi Perundungan

6

Menjadi Seorang Sahabat

Dorongan dapat merubah kehidupan!

8

Rahasia Hidup dari Para Perundung:

Mengapa mereka melakukannya – dan bagaimana menghentikannya

10

Pengakuan Seorang Perundung

11

Hentikan Perundungan di Kantor

12

Kutipan Penting

Katakan TIDAK kepada Perundungan!

Edisi Editor

Desain

Tergugah Vol 10, Edisi 11
Christina Lane

awex

motivated@motivatedmagazine.com
www.motivatedmagazine.com

Copyright © 2019 by Motivated,
all rights reserved

Kami memiliki kampanye rutin anti perundungan di sekolah dasar tempat saya bekerja sebagai asisten program pendidikan khusus. Mulai dari ceramah konselor sekolah sampai presentasi dari perwakilan departemen kepolisian setempat, program-program ini selalu memasukkan fakta sederhana bahwa perundungan tidaklah baik! Meskipun demikian, kami tetap saja mengalami kasus perundungan di lingkungan sekolah kami.

Hal ini menjadi jelas ketika ibu dari salah seorang siswa kami bersikeras agar putranya, yang memiliki kesulitan dalam belajar dan sedikit gemuk, untuk di tempatkan secara permanen di kelas pendidikan khusus. Saat ditanya alasannya, karena sebenarnya anaknya telah membuat kemajuan besar dan tidak perlu lagi seterusnya mengikuti kelas terpisah, dia berkata bahwa dia merasa bahwa putranya akan lebih aman dari perundungan apabila berada di kelas kami.

Perundungan adalah salah satu masalah besar dari pergaulan sekarang ini. Sedihnya, hal ini tidak hanya terjadi di sekolah dan pada anak-anak saja, tetapi juga terjadi di luar sekolah dan perguruan tinggi sampai ke masa dewasa dan tempat kerja.

Tergugah edisi kali ini khusus untuk topik terkait ini, dan mengulas masalah sekaligus kemungkinan solusinya. Setelah membaca semuanya, saya berharap anda dapat mendapatkan ide tentang bagaimana mengambil sikap terhadap perundungan dan berkomitmen untuk melakukan apa yang bisa dilakukan untuk membantu anak-anak anda dan orang lain untuk berani menghadapinya, yang mana akan memberikan dampak besar di masa depan.

Bukankah akan menyenangkan apabila kita hidup di dunia yang bebas perundungan, di mana semua makhluk hidup dihormati, dihargai dan diapresiasi, tanpa memandang ras, warna kulit, ukuran, pendidikan ataupun status sosial? Kita mungkin tidak bisa merubah semua kehidupan dalam satu hari, tetapi kita bisa merubah kehidupan di sekitar kita hari ini.

Mari hari ini kita berjanji untuk menjadi baik, memperlakukan orang lain dengan hormat, dan berbuat sesuatu untuk menghentikan atau melaporkan perlakuan kasar apa pun yang kita lihat. Bersama-sama kita bisa menghentikan perundungan!

Christina Lane
Untuk *Tergugah*

Bebas Perundungan dimulai Dari Saya

Dicetak ulang di web



Di usia remaja, Haley Bird didiagnosa dengan alergi akut terhadap kacang. Dia tidak bisa menyentuh, menghirup atau berada di ruangan yang terdapat kacang. Sebagai hasilnya, dia tumbuh besar mengetahui apa yang bisa dan tidak bisa dimakan.

Semakin Haley dewasa, hal-hal menjadi semakin sulit. Teman-temannya mengejek, mengolok-olok namanya dan bahkan sengaja melambai-lambaikan permen di depan wajahnya. Para guru menggantung papan pengumuman untuk memberitahukan bahwa kacang-kacangan tidak diperbolehkan di dalam ruangan kelas, yang mana lebih menjadikannya sebagai sasaran perundungan.

Saat perundungan menjadi semakin menjadi-jadi, orang tua Haley pergi ke sekolah untuk menjalankan satu rencana untuk memastikan Haley aman di lingkungan sekolah.

“Saya selalu tahu saya berbeda dan menghadapi banyak kesulitan karena alergi makanan,” kata Haley. “Tetapi saya beruntung karena orang tua saya mendukung dalam hal ini, dan juga karena pengalaman dirundung karena hal yang sama. Itulah mengapa sangat penting untuk memberitahukan apabila kamu mengalami pe-

rundungan kepada seseorang yang kamu percaya atau apabila kamu melihat aksi perundungan.”

Karena alasan-alasan ini, Haley, sekarang adalah Miss Arkansas Internasional 2017, memilih program “Bebas Perundungan dimulai dari Saya.” Dia mendidik anak-anak untuk mengetahui ke mana harus meminta bantuan apabila mengalami perundungan dan jangan membiarkan perkataan, aksi ataupun ketidakpekaan seseorang mengalahkan mereka. Dia membagikan pesan ini kepada sebanyak mungkin orang, termasuk senator, perwakilan, gubernur negara bagian Arkansas yang sangat peduli tentang pencegahan perundungan. “Saya menyuarakan pendapat saya bersama mereka,” kata Haley.

“Tidak peduli apa yang orang lain katakan mengenai diri kamu, itu tidak menggambarkan siapa dirimu sebenarnya. Ya, saya mengalami perundungan di sekolah, tetapi saya menggunakan pengalaman saya untuk menguatkan mereka yang ada di sekeliling saya. Apabila kita semua memilih kasih, saya percaya perundungan tidak akan ada lagi. Satu kata atau aksi dapat merubah hidup seseorang. Berani membela orang-orang yang ada di dekat kamu.” ■

Menghadapi Perundungan

Oleh Mary, L. Gavin, MD., diadaptasi



Apa Itu Perundungan?

Perundungan adalah saat seseorang di ejek oleh satu orang atau kelompok. Para perundung mengolok-olok orang yang mereka anggap aneh.

Perundung mengolok-olok orang lain karena banyak alasan, di antaranya karena penampilan (bagaimana rupa seseorang), perilaku (bagaimana tingkah laku seseorang), ras atau kepercayaan, status sosial (apakah orang itu populer atau tidak), atau identitas seksual.

Perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk:

Perundungan fisik adalah saat perundung menyakiti target mereka secara fisik. Bisa dengan mendorong, menyangung, menonjok atau memukul. Bentuk sentuhan apapun yang tidak diinginkan oleh seseorang dapat menjadi aksi perundungan dan tindakan kekerasan.

Perundungan verbal adalah mengejek atau mengolok-olok seseorang.

Perundungan psikologis adalah bergosip atau mengucilkan seseorang untuk membuat orang tersebut merasa buruk

tentang diri mereka sendiri.

Perundungan media digital adalah saat perundung menggunakan internet dan media sosial untuk mengatakan hal-hal yang tidak ingin dikatakan secara langsung. Ini bisa termasuk mengirim kata-kata jahat, memosting hinaan tentang seseorang di Twitter, atau berkomentar kasar tentang foto di Instagram mereka. Perundung media digital mungkin juga memosting informasi pribadi atau video untuk menyakiti atau mempermalukan orang lain.

Apa Saja Efek dari Perundungan?

Perundung sering memilih orang yang sama berulang kali. Hal ini dapat membuat anak-anak kecil dan remaja merasa takut, stres, depresi atau cemas, memiliki pikiran tentang bunuh diri atau menyakiti diri sendiri, memiliki masalah dengan tugas mereka, memiliki masalah dengan suasana hati, tingkat energi, waktu tidur dan selera makan.

Orang Macam Apa Adalah Perundung?

Baik laki-laki dan perempuan bisa men-

jadi perundung. Perundung biasanya **suka bergaul dan agresif**. Perundung jenis ini mungkin langsung mengolok-olok dan melukai kamu secara fisik. Biasa mereka **diam-diam dan licik**. Perundungan semacam ini mungkin diam-diam mencoba memanipulasi. Secara rahasia mereka memulai gosip buruk hanya untuk melihat dampak yang ditimbulkan. Mereka bisa terlihat **bersahabat, tetapi sebenarnya palsu**. Perundung jenis ini berpura-pura menjadi teman supaya kamu memberitahukan hal-hal, lalu kemudian mereka menggunakannya tanpa sepengetahuan kamu untuk menyakiti kamu.

Banyak perundung yang sangat mirip. Mereka suka memegang kendali dan hanya fokus kepada diri sendiri. Mereka mungkin susah untuk memahami dan kesulitan untuk berhubungan baik dengan orang lain. Mereka mungkin tidak peduli dengan orang lain dan tidak memiliki perasaan empati. Mereka sering merasa terancam dan melakukan perundungan untuk membuat diri merasa lebih baik.

Beberapa perundung tidak memahami emosi normal seperti perasaan bersalah, empati, belas kasih atau penyesalan. Orang-orang semacam ini memerlukan bantuan ahli kesehatan seperti konselor, pekerja sosial, psikiater atau psikolog.

Apa Yang Bisa Saya Lakukan?

Ada banyak hal yang bisa kamu lakukan apabila kamu adalah korban perundungan atau tahu korban perundungan. Kamu bisa:

Memberitahu orang dewasa yang bisa dipercaya. Orang dewasa yang memiliki otoritas seperti orang tua, guru atau pelatih, biasanya bisa menangani perundungan tanpa membocorkan kepada perundung siapa yang mengadukan mereka.

Mengacuhkan si perundung dan berjalan pergi. Perundung senang mendapat perhatian. Apabila kamu mengacuhkan dan tidak mempedulikan mereka, kamu memberitahukan kepada mereka bahwa kamu tidak terpengaruh.

Berjalan tegap dan angkat kepalamu. Menggunakan postur tubuh seperti ini me-

ngirimkan pesan bahwa kamu tidak rentan.

Hindari perselisihan secara fisik. Kamu beresiko terluka dan mendapat masalah apabila kamu mencoba melawan perundung. Cari cara lain untuk mengendalikan amarahmu, seperti berolah raga, atau menuangkannya dalam tulisan (pastikan untuk menghapus atau menghancurkan e-mail, posting, surat atau catatan apapun yang kamu tulis saat sedang marah).

Coba untuk mengajak perundung untuk berbicara. Cobalah untuk memberitahukan bahwa perbuatan mereka sangat serius dan menyakiti. Ini bisa membantu, terlebih apabila kamu tahu bahwa ada salah satu teman di kelompok kamu yang mulai mengejek atau mengucilkan teman lain.

Melatih kepercayaan diri. Berlatih cara untuk menanggapi perundung lewat ucapan atau melalui perilaku kamu. Berlatih untuk merasa baik tentang diri sendiri (meskipun pada awalnya kamu harus berpura-pura).

Membicarakannya. Mungkin membantu apabila kamu membicarakannya dengan konselor pembimbing, guru atau teman – siapa saja yang bisa memberikan dukungan yang kamu butuhkan. Berbicara tentang hal ini dapat menjadi jalan keluar yang baik untuk mengatasi ketakutan atau frustrasi yang timbul saat kamu dirundung.

Menemukan sahabat sejatimu. Saat kamu dirundung dengan rumor atau gosip, ceritakan kepada temanmu supaya mereka bisa membantu kamu merasa aman dan nyaman. Hindari untuk menyendiri, terlebih saat kamu sering mengalami perundungan.

Membela teman dan orang lain saat kamu mengetahui perundungan. Aksi kamu dapat membuat korban merasa mendapat dukungan dan mungkin bisa menghentikan perundungan.

Bergabung dalam program pencegahan perundungan dan kekerasan di sekolah kamu. Mediasi sesama teman adalah cara lain untuk kamu bisa mencari jalan keluar dengan si perundung. Apabila sekolah kamu belum memiliki program semacam ini, kamu bisa memulainya. ■

Menjadi seorang Sahabat

Dorongan dapat merubah kehidupan!

Pengarang tidak dikenal



Suatu hari, saat saya adalah murid baru di bangku SMU, saya melihat seorang anak dari kelas saya berjalan pulang dari sekolah. Namanya adalah Kyle. Sepertinya dia membawa pulang semua buku pelajarannya.

Saya berpikir, “Kenapa ada orang yang membawa pulang semua buku pelajaran di akhir pekan? Dia pasti seorang kutu buku.” Saya sudah memiliki rencana di akhir pekan – pesta dan di sore hari bermain sepak bola dengan teman-teman – jadi saya mengangkat bahu dan lanjut berjalan.

Kemudian saya melihat segerombolan anak-anak berlari menghampiri Kyle, men-

jatuhkan buku-bukunya, dan menyandung-nya sehingga dia jatuh ke permukaan tanah. Kaca matanya terbang, dan saya melihatnya mendarat di atas rumput sekitar 300 meter dari Kyle. Saat dia mendongak ke atas, saya melihat kesedihan di dalam matanya.

Rasa simpati memenuhi hati saya, jadi saya berlari menghampiri dia. Saya melihat air mata di matanya saat dia merangkak mencari kaca matanya. Sembari menyerahkan kaca matanya, saya berkata, “Anak-anak itu berandalan. Jangan peduli dengan mereka.”

Kyle melihat saya dan berkata, “Terima kasih!” Kemudian dia tersenyum lebar –

senyuman yang menunjukkan rasa terima kasih yang mendalam.

Saya membantu dia memungut buku-bukunya dan menanyakan di mana rumahnya. Ternyata rumahnya tidak jauh dari rumah saya, jadi saya bertanya kenapa saya tidak pernah melihat dia sebelumnya. Dia berkata bahwa sebelumnya dia bersekolah di sekolah swasta. Saya tidak pernah berteman dengan anak dari sekolah swasta sebelumnya. Kami bertukar cerita di sepanjang perjalanan pulang, dan saya membantu membawa beberapa buku-bukunya. Ternyata dia adalah anak yang baik.

Saya bertanya kepadanya apabila dia mau bermain sepak bola dengan teman-teman saya, dan dia mau. Kami menghabiskan waktu bersama di akhir pekan, dan semakin saya mengenal Kyle, saya semakin suka dia. Dan teman-teman saya pun suka dengan Kyle.

Setelah akhir minggu, saya melihat Kyle lagi dengan buku-buku di tangannya. Saya menghentikannya dan berkata, “Ya ampun, kamu akan berotot dengan tumpukan buku yang kamu bawa setiap hari!” Dia hanya tertawa dan memberikan kepada saya setengah dari buku yang dia bawa.

Selama 4 tahun ke depan, Kyle dan saya menjadi sahabat baik. Saat kami duduk di bangku SMU 3, kami mulai berpikir tentang kuliah. Kami akan pergi ke universitas yang berbeda, tetapi saya tahu bahwa kami akan tetap menjadi sahabat. Jarak di antara kami tidak akan menjadi masalah. Kyle mau menjadi seorang dokter, dan saya melanjutkan studi bisnis dengan beasiswa olah raga sepak bola.

Kyle adalah lulusan terbaik di kelas kami. Saya selalu menggodanya karena dia kutu buku. Dia harus mempersiapkan pidato untuk kelulusan. Saya lega karena bukan saya yang harus berdiri di atas dan berbicara.

Di hari kelulusan, saya melihat Kyle. Dia tampak rapi. Dia adalah salah satu dari mereka yang menemukan jati diri di masa SMU. Tubuhnya bagus dan terlihat tampan dengan kaca matanya. Dia memiliki lebih

banyak teman dari saya, dan semua anak-anak perempuan di sekolah suka dengan dia. Terkadang saya iri. Dan hari ini adalah salah satu hari dimana saya merasa demikian.

Saya bisa melihatnya gugup tentang pidatonya. Jadi, saya menepuk punggungnya dan berkata, “Hey jagoan, pidato kamu pasti luar biasa!”

Dia melihat kepada saya dengan tatapan itu – tatapan rasa terima kasih yang mendalam – kemudian dia tersenyum. “Terima kasih,” katanya.

Sebelum berbicara, dia berdeham dan memulai. “Kelulusan adalah saat untuk berterima kasih kepada mereka yang telah membantu kamu melalui tahun-tahun sekolah. Orang tua kamu, para guru, saudara kamu, bahkan pelatih ... tetapi terutama sahabat-sahabat kamu. Saya berdiri di sini untuk memberitahukan kepada kalian semua bahwa menjadi seorang sahabat untuk seseorang adalah hadiah terbaik yang bisa kamu berikan kepada mereka. Saya akan memberitahukan kepada kalian sebuah cerita nyata.”

Lalu saya melihat Kyle dengan terkesima saat dia bercerita tentang hari di mana kami bertemu pertama kalinya. Dia berencana untuk membunuh dirinya sendiri di akhir pekan itu. Dia berkata bagaimana dia telah mengosongkan lokernya supaya ibunya tidak harus melakukannya dan dia membawa pulang semua barang-barangnya. Matanya langsung menatap saya, dan tersenyum sedikit. “Syukur bahwa saya diselamatkan. Teman saya menyelamatkan saya dari tindakan yang tidak bisa dibayangkan.”

Semua orang tersentak saat anak populer dan tampan ini menceritakan tentang momen terlemahnya. Orang tuanya melihat saya dengan senyuman terima kasih yang sama dengan Kyle. Saya tidak menyadari betapa dalamnya aksi saya di waktu itu hingga saat ini.

Jangan pernah meremehkan kekuatan dari aksi kamu. Dengan satu sikap kecil, kamu bisa merubah hidup seseorang menjadi lebih baik atau lebih buruk. ■

Rahasia Hidup dari Para Perundung:

Mengapa mereka melakukannya – dan bagaimana menghentikannya



Oleh James Lehman, MSW,
kutipan yang diadaptasi

Kenapa ada anak yang menjadi perundung? Jawabannya sederhana: mereka pikir aksi tersebut membantu memecahkan masalah sosial mereka. Lagipula lebih mudah merundung seseorang daripada mencoba menyelesaikan masalah, mengendalikan emosi dan belajar untuk mencari solusi. Perundungan adalah cara keluar yang mudah, dan sedihnya, ada anak-anak yang mengambil jalan tersebut.

Dengan para perundung, tidak ada yang perlu diselesaikan, karena perundung selalu memaksakan kehendak mereka. Pola pikir perundung menjadi, “Kalau kamu tidak melakukan apa yang saya inginkan, maka tidak akan ada damai di tempat ini.” Dan bukan hanya itu, saat perundung menggunakan kekerasan, itu adalah karena kesalahan korban sebab mereka tidak melakukan apa yang diinginkan oleh si perundung. Jadi perilaku

perundung adalah, “Lakukan keinginanmu atau rasakan serganku.”

Cara penyelesaian semacam itu adalah melalui kekerasan dan intimidasi. Jadi pada saat anak-anak berusia 10 tahun, perundungan sudah menjadi hal yang biasa. Sudah menjadi respons alami mereka menghadapi situasi apa pun yang membuat mereka merasa canggung secara sosial, tidak percaya diri, takut, bosan atau malu.

Kita biasanya mengira bahwa perundung adalah laki-laki, tetapi persentase perundung perempuan yang mengintimidasi teman sekelas dan saudara kandung meningkat secara drastis. Sedangkan perundung laki-laki biasanya melakukan perundungan dengan kekerasan dan juga emosional.

Saya pikir kita harus mengajar anak-anak sedari dini tentang apa itu perundungan. Kamu bisa memberitahukan mereka seperti

ini (atau menempel kalimat ini di beberapa dinding di dalam rumah).

Kamu melakukan perundungan saat kamu:

- ❁ Memaksa orang lain melakukan sesuatu yang tidak mereka inginkan;
- ❁ Memukul orang lain
- ❁ Mengambil atau merusak milik orang lain;
- ❁ Mengejek orang lain atau menyakiti dengan mengolok-olok mereka.

Lalu kita harus menetapkan standar yang berkata: “Kita tidak melakukan tindakan tersebut di rumah ini.” Mulai terapkan kebiasaan bertanggung jawab semacam ini sedari dini. Ajarkan mereka apa arti dari kalimat tersebut, dan katakan langsung kepada mereka: “Kamu bertanggung jawab atas tindakan tersebut di rumah ini.”

Penting juga untuk memberitahukan kepada mereka bagaimana memperlakukan orang lain. Tanya anakmu: “Bagaimana kamu memperlakukan orang lain?” Dan jawabannya adalah: “Dengan memperlakukan orang lain dengan hormat. Apabila mereka tidak menghormati kamu, tinggalkan mereka. Memperlakukan seseorang dengan hormat berarti mendengarkan apa yang ingin mereka lakukan atau apa yang mereka pikirkan, menyemangati seseorang dan memanusiaikan mereka, sopan dan peduli dan ringan tangan.

Kamu juga bisa berkata kepada anakmu: “Dengarkan orang lain. Terima mereka apa adanya. Apabila mereka tidak mau bermain dengan mainan kamu atau mereka tidak mau berbagi, kamu harus belajar menerima hal tersebut.” Hal ini tidak mudah untuk anak-anak, tetapi mereka akan belajar lambat laun.

Anak-anak yang melakukan perundungan perlu belajar cara untuk memecahkan permasalahan sosial mereka dan bagaimana mengendalikan emosi mereka tanpa menunjukkannya. Bicarakan dengan anakmu tentang cara memecahkan masalah. Tanya kepada anakmu: “Apa yang terjadi saat anak lain tidak mau bermain dengan mainanmu? Saat anak lain memiliki mainan yang kamu inginkan dan tidak mau berbagi? Bagaimana kamu menghadapinya? Bagaimana cara mengatasinya di saat kamu

berpikir bahwa kamu benar dan mereka salah dan tidak ada hal lain yang bisa kamu lakukan?”

Anak-anak harus belajar untuk mengendalikan dorongan hati mereka. Apabila dorongan hati mereka adalah memukul atau menyakiti atau mengejek seseorang, maka mereka harus belajar untuk mengendalikannya dengan cara yang benar. Banyak anak kecil dan remaja memiliki dorongan hati untuk membalas menyakiti. Mereka memiliki dorongan hati untuk membalas dengan tindakan buruk lainnya. Tetapi mereka harus belajar untuk mengendalikannya dan perundung anak-anak juga tidak terkecuali.

Jangan salah, apabila anak kecil melakukan perundungan, kemungkinan besar tindakan tersebut akan terus dilakukan di sepanjang hidup mereka. Untungnya, banyak yang berubah setelah mereka meninggalkan bangku sekolah. Kamu bisa melihat mereka memasuki usia 20-an dan melanjutkan hidup dengan pemikiran dewasa. Mereka menikah, melanjutkan studi ke universitas, memulai karir dan menghentikan kebiasaan merundung mereka.

Tetapi sayangnya, kamu juga akan melihat anak-anak yang tetap menjadi perundung di masa remaja bahkan sampai ke usia dewasa. Bagaimana kebiasaan dan kurangnya pergaulan sosial ini mempengaruhi mereka? Ini adalah orang-orang yang menganiaya istri mereka secara emosional dan terkadang secara fisik. Ini adalah orang-orang yang mengejek istri dan anak-anak sendiri apabila apa yang diinginkan mereka tidak dilakukan. Perundung bisa menjadi pelaku kejahatan.

Apabila kamu merasa bahwa anakmu melakukan perundungan terhadap orang lain, sangatlah penting untuk membantu mereka sekarang. Kebiasaan ini sudah menyakiti hidup mereka – dan akan terus demikian apabila dibiarkan. Apabila kamu mengharapkan anakmu akan berhenti melakukannya pada saat mereka menginjak usia dewasa, ketahuilah bahwa kamu mengambil resiko dengan kemungkinan mereka tidak akan berhenti. Dan pilihan tersebut akan memberikan dampak buruk terhadap kelanjutan hidup anakmu. ■



Pengakuan seorang Perundung

Seorang perundung berusia 7 tahun membagikan cerita tentang perubahan hati yang menyentuh

Oleh Jase Peeples, Diadaptasi dari surat kabar yang dicetak ulang

Cameron Thompson yang berusia 7 tahun merasa sangat bersalah karena telah mengejek salah satu teman sampai ke titik dimana tidak saja dia meminta maaf, tetapi memulai klub di sekolah untuk melawan perundungan.

Anak kelas dua di Sekolah Tournament Hills di Beaumont, Calif. ini ditegur karena mengejek anak laki-laki di kelasnya karena membawa sebuah boneka untuk aktivitas *show-and tell*. Tetapi pengalaman ini tidak saja berdampak kepada korban, Thompson juga merasa bersalah. “Saya tidak bermaksud untuk mengejeknya sampai membuatnya menangis,” katanya.

Dia menulis surat permintaan maaf kepada anak laki-laki yang diejeknya dan ibunya juga meminta maaf kepada keluarga anak tersebut, tetapi Thompson masih merasa tidak cukup. Dia memutuskan untuk memulai klub anti-perundungan di sekolahnya. “Karena saya menyesal, saya pikir saya bisa memperbaikinya dengan ini, dan dia bisa merasa lebih baik dan saya juga bisa merasa lebih baik,” kata Thompson.

Keluarga Thompson membantunya merekam video edukasi berjudul “Pengakuan Seorang Perundung,” yang memutar ulang

kejadian perundungan tersebut, yang pada akhirnya membuatnya mengalami perubahan hati. Dia juga memulai klub anti-perundungan dengan anak laki-laki yang diejek olehnya, dan mendapat anggota sebanyak 76 siswa pada hari pertama.

Thompson ingin perundung lainnya untuk tahu bahwa “tidak pernah terlambat untuk berubah” dan kita semua harus “menerima orang lain apa adanya.”

Kampanye Anti-Perundungan Cameron

Cameron adalah seorang anak yang mengambil keputusan yang salah dengan merundung anak lain. Dia telah meminta maaf karena merasa bersalah, tetapi masih memiliki rasa penyesalan karena telah menyakiti dan ingin memperbaikinya. Dia telah melakukan apa yang bisa dilakukan untuk mengambil tindakan melawan aksi perundungan dan membutuhkan bantuan kamu. Dia meminta kamu untuk membantu menyebarkan video ini supaya orang lain juga bisa menghentikan perundungan yang di lakukan.

Kamu bisa menonton video-nya, “Pengakuan Seorang Perundung” disini: <https://youtu.be/Nod06e3GwNc> ■

Hentikan Perundungan di Kantor

Diadaptasi dari "Banishing Bullying," Monitor APA tentang Psikologi

Perundungan tidak hanya terjadi di masa kecil – bisa terjadi juga di tempat kerja, di mana hal ini lebih banyak menarik perhatian penelitian.

Seperti apa rupa perundungan di tempat kerja? "Saat kita memikirkan perundungan, kita membayangkan anak berbadan besar mendorong seorang kutu buku ke dalam loker (setidaknya saya membayangkan demikian)," kata Katie Moritz. Kita yang bisa mengalami perundungan sering mendengar "semuanya akan berlalu dengan waktu dan para perundung akan bosan dengan kebiasaan buruk mereka."

"Tetapi saat kita beranjak dewasa dan bekerja, perundungan tidak selalu berhenti. Kamu mungkin tidak lagi didorong ke dalam loker (saya harap tidak), tetapi kamu masih bisa menjadi target dengan berbagai cara lainnya."

Perundungan di tempat kerja adalah perilaku kasar yang mengancam, mempermalukan atau mengintimidasi. Bisa juga berupa gangguan dalam pekerjaan, seperti sabotase yang menghalangi kamu menyelesaikan pekerjaan atau bisa juga lewat perkataan kasar.

Perundungan terus menerus di tempat kerja dapat memicu penurunan tingkat kehadiran karyawan, masalah kesehatan, seringnya mencari karyawan baru dan bahkan tuntutan hukum.

Berikut adalah beberapa cara yang bisa dilakukan oleh pengusaha untuk mengurangi perilaku agresif di antara karyawannya:

Meningkatkan kecakapan dalam berkomunikasi. Gunakan teknik yang bernama *Collaborative Action Inquiry*. Pendekatan semacam ini mendorong kelompok-kelompok karyawan untuk mengumpulkan data tentang suatu permasalahan, kemudian

mengamati lewat tahapan tindakan dan refleksi. Setelah pelatihan, para karyawan biasanya memberikan laporan tindakan agresif yang berkurang dan lebih banyak kepuasan.

Ajarkan para karyawan untuk saling memahami. Beberapa kelompok kecil karyawan menilai beberapa kebiasaan mengandung kekerasan. Satu karyawan mungkin berpikir menendang tembok adalah cara sehat untuk melampiaskan amarah, sementara karyawan lain menilai tindakan tersebut adalah aksi kekerasan. Dengan mendiskusikannya, dapat membantu para karyawan untuk melihat dari sudut pandang satu sama lain.

Mengenali akar pemasalahan. Contohnya, mungkin dasar permasalahannya adalah pilih kasih dan perasaan para karyawan yang merasa kecemasan mereka tidak didengarkan oleh manajemen atas. Mengatur sekelompok karyawan sebagai tim untuk menangani permasalahan. Setelah mendapatkan analisa dari survei pendapat karyawan, buat satu program di mana setiap hari Jumat, seorang manajer mengundang acak satu kelompok karyawan dalam pertemuan, dimana mereka bisa bertanya, mengemukakan kecemasan mereka atau hanya sekedar berbincang-bincang saja. Survei lanjutan mungkin akan memperlihatkan hasil penurunan dalam perundungan dan aksi kekerasan dan peningkatan dalam produktivitas.

Menerapkan peraturan saling menghormati. Sebenarnya tidak cukup hanya dengan menerapkan peraturan. Perusahaan juga harus mengambil tindakan disipliner terhadap pelanggaran peraturan. Hal ini bisa dilakukan dengan merundingkan bersama-sama tindakan disipliner macam apa yang diterima apabila melanggar. ■

Katakan **TIDAK** kepada Perundungan!

KUTIPAN
PENTING



Apabila kamu memilih netral dalam situasi yang tidak adil, kamu telah memilih pihak perundung. Apabila seekor gajah menginjak ekor tikus dan kamu berkata bahwa kamu tidak memilih pihak manapun, tikus tersebut tidak akan menghargai pilihanmu. – **Desmon Tutu**

Mengetahui apa yang benar tidak berarti apa-apa, apabila kamu tidak melakukan apa yang benar. – **Roosevelt**

Beberapa orang tidak akan senang sampai kamu menderita. Apa yang harus kamu lakukan adalah memiliki keberanian untuk teguh pada pendirian dan tidak mempedulikan mereka. Pegang erat keberanian kamu dan jangan membiarkan siapapun menghancurkannya. – **Donna Schoenrock**

Bagaimana jika anak yang kamu rundung di masa sekolah, tumbuh dewasa dan ternyata adalah satu-satunya dokter bedah yang bisa menyelamatkan hidupmu? – **Lynette Mather**

Martabat seseorang mungkin diserang, dirusak dan dicemooh dengan keji, tetapi tidak akan bisa direnggut kecuali diserahkan. – **Michael J. Fox**

Tempat dimana kamu berdiri tidaklah penting. Yang penting adalah kamu di sana ... dan berdiri di atas kakimu sendiri. – **Stephen King**

Kemarahan adalah zat asam yang lebih berbahaya bagi tempat penampungannya daripada tempat dimana kemarahan itu dituang. – **Mark Twain**

Jangan pernah melakukan hal buruk untuk mendapatkan seorang teman – atau untuk mempertahankan pertemanan tersebut. – **Robert E. Lee**

Kamu tidak bisa menjalankan hidup berdasarkan harapan orang lain terhadap dirimu. – **Stevie Wonder**

Banyak orang takut untuk mengatakan kebenaran, untuk berkata tidak. Disitulah ketangguhan berperan. Ketangguhan bukan berarti menjadi seorang perundung. Ketangguhan berarti memiliki keberanian. – **Robert Kiyosaki**

Hentikan perundungan. Tidak ada satu orang pun yang pantas merasa tidak berharga. – **Rebecca Black**

