

ZARA

Zero Abuse, Rise for Awareness

Bengkel Narasi X Pena Anak Indonesia

Bengkel Narasi X Pena Anak Indonesia

ZARA

Zero Abuse, Rise for Awareness



Sanksi Pelanggaran Pasal 113
Undang-Undang Nomor 28 Tahun 2014
tentang Hak Cipta

1. Setiap Orang yang dengan tanpa hak melakukan pelanggaran hak ekonomi sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf i untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 1 (satu) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp100.000.000,00 (seratus juta rupiah).
2. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf c, huruf d, huruf f, dan/atau huruf h untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 3 (tiga) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp500.000.000,00 (lima ratus juta rupiah).
3. Setiap Orang yang dengan tanpa hak dan/atau tanpa izin Pencipta atau pemegang Hak Cipta melakukan pelanggaran hak ekonomi Pencipta sebagaimana dimaksud dalam Pasal 9 ayat (1) huruf a, huruf b, huruf e, dan/atau huruf g untuk Penggunaan Secara Komersial dipidana dengan pidana penjara paling lama 4 (empat) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp1.000.000.000,00 (satu miliar rupiah).
4. Setiap Orang yang memenuhi unsur sebagaimana dimaksud pada ayat (3) yang dilakukan dalam bentuk pembajakan, dipidana dengan pidana penjara paling lama 10 (sepuluh) tahun dan/atau pidana denda paling banyak Rp4.000.000.000,00 (empat miliar rupiah).

ZARA: Zero Abuse, Rise for Awareness

Copyright © CV Elfatih Media Insani, 2025

QRCBN: 62-486-2202-297

Penulis: Ruslan Ismail Mage, dkk.

Editor: Kuspriyanto

Desain Sampul, Desain Isi & Penata Letak:

Tim Elfatih Media Insani

Penerbit:

CV Elfatih Media Insani (Anggota IKAPI)

Redaksi:

Jl. Sukarasa Indah Blok Lamping No. 15-D Citeureup

Cimahi Utara, Kota Cimahi, Jawa Barat 40512

Web : <https://elfatihmediainsani.co.id/>

Email : elfatihpublishing@gmail.com

Telp : 0812 2909 9060

Terbit Pertama, September 2025

xx, 136 hlm; 12.7 x 20 cm

Hak cipta dilindungi undang-undang

Dilarang mengutip atau memperbanyak

sebagian atau seluruh isi buku ini

tanpa izin tertulis dari Penerbit.

*"Kematian Zara bukan akhir
sebuah cerita, melainkan awal dari
kesadaran: diam terhadap perundungan
berarti menjadi bagian dari
kejahatan itu sendiri."*

— Bengkel Narasi X Pena Anak Indonesia



Catatan Editor

Kasus Zara Qairina di Malaysia sempat menyedot perhatian publik, terutama karena menyentuh satu isu yang sudah lama menghantui dunia pendidikan: perundungan. Media sosial memperlihatkan betapa cepatnya sebuah peristiwa menyebar, sekaligus menunjukkan betapa rapuhnya kesadaran kolektif kita dalam menghadapi praktik kekerasan yang kerap dianggap sepele. Dari titik itulah antologi ini menemukan bentuknya—mengambil nama ZARA yang dipadatkan menjadi *Zero Abuse, Rise for Awareness*. Sebuah akronim yang bukan hanya slogan, tetapi juga pernyataan sikap: kita tidak boleh memberi ruang bagi kekerasan, sekecil apa pun bentuknya.

Antologi ini merangkum suara dari berbagai latar: akademisi, guru, praktisi literasi dari Malaysia, Jepang, hingga Timor-Leste, wartawan, bahkan aparat penegak hukum. Spektrum ini memperlihatkan bahwa isu perundungan bukan masalah tunggal yang hanya bisa dijawab dengan satu perspektif, melainkan soal kemanusiaan yang menuntut keterlibatan banyak pihak. Menariknya, suara para pelajar dari Pena Anak Indonesia (PAI) justru memberi warna segar—gaya bahasa mereka kadang ringan, kadang polos, namun justru memperlihatkan wajah asli generasi yang paling

rentan sekaligus paling berhak atas lingkungan yang aman.

Buku ini cermin dari kesadaran kolektif yang sedang tumbuh. Pesannya jelas: *stop bullying*. Dari suara yang beragam inilah kita belajar bahwa literasi bisa menjadi alat perlawanan—merekam luka, sekaligus mengajak publik untuk tidak mengulangnya.

Terima kasih kepada Komunitas Bengkel Narasi Indonesia (BNI) dan Pena Anak Indonesia (PAI) yang telah membuka ruang kolaborasi kreatif ini. Harapannya, antologi ini tidak berhenti pada satu momentum, tetapi menjadi pintu bagi karya-karya berikutnya, termasuk buku-buku solo yang lahir dari penulis-penulis di dalamnya. Karena perjuangan melawan perundungan tak hanya butuh keberanian, tetapi juga konsistensi dalam menyuarakannya.

Kota Kembang, 28 September 2025

Editor



Daftar Isi

Catatan Editor__vii

Daftar Isi__ix

Zara: Alarm Moral dan Hukum bagi Perlindungan Anak Kita | Otong Rosadi__1

Potret Zara Qairina: Bunga yang Layu Sebelum Berkembang | Tammase Balla__7

Warisan Termahal Zara Qairina | Ruslan Ismail Mage__11

Bullying: Power Tends to Abuse | Abah Iyan__17

Pahlawan Perundungan Zara Qairina | Yusriani Nuruse__27

Ode untuk Zara Qairina Sebuah Tragedi Perundungan | Alif we Onggang__31

Bullying sebagai Cerminan Budaya Kita: tinjauan Sosiologis | Dr. Sudirman, S. Pd., M. Si.__37

Bullying di Era Digital: Ghibah Modern yang Membunuh Karakter | Misbahuddin Mappiada__49

Inae Konasara le Pinesara, Inae Liasara le Pinekasara | Andi Akbar Herman, S.H., M.H.__55

Perundungan Bukan Kenakalan, Tapi Perbuatan Pidana | Devy Diani__63

Perundungan: Dari Luka Batin hingga

Tragedi Nyata | Dr. Sumartono, S.Sos.,
M.Si.,CPS.,CSES.,FRAEL.,WRFL__69

Zara dan Kejahatan Senyap | Aiptu Lapa__77

Di Balik Hening Zara, Ada Bijak yang Tersibak | Tun
Ahmad Gazali, SH., M.Eng., Ph.D.__85

Stop Bullying | Elvira Pereira Ximenes__89

Belajar dari Kasus Zara: Mengapa Bullying Masih
Terjadi di Sekolah? | Gusnawati, S.Pd., M.Pd.__93

Luka di Balik Senyuman | Devi Purnama__99

Membangun Sekolah Anti Perundungan | Raghif Yazid
Uqail__105

Normalisasi Bullying di Lingkungan Sekolah | A.
Aiesha Zafirah __111

Di Balik Senyum Abdi | Andi Syaikhah Fadiyah
Eka__115

Dampak Bullying terhadap Pendidikan di Daerah
Terpencil | Aqilah Dzikra Ramadhani__119

Bullying di Sekolah | Naufa Azizah__123

Bahaya Bullying | Nadhifa Ismail__127

Perkataan Orang-Orang | Almyra Khairinniswaa__129

Sekolahku dan Bullying | Afiatul Husnah__131

Gema Jutaan Jari | Amara Nasifa__135



Tragedi wafatnya Zara Qairina Mahathir menyentak kesadaran publik lintas bangsa. Perundungan (*bullying*) bukanlah isu di Malaysia - domestik belaka. Wafatnya Zara persoalan kemanusiaan universal yang menuntut kehadiran hukum dan solidaritas global.

Sebagaimana yang penulis pahami, dalam kerangka hukum nasional Indonesia, misalnya. Perlindungan anak merupakan mandat konstitusional sebagaimana diatur dalam Pasal 28B ayat (2) UUD 1945 yang menegaskan hak anak untuk hidup, tumbuh, berkembang, dan terlindungi dari kekerasan serta diskriminasi. Jaminan ini dipertegas dalam Undang-Undang Nomor 39 Tahun 1999 tentang Hak Asasi Manusia serta Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 tentang Perlindungan Anak (jo. UU No. 35 Tahun 2014 dan UU No. 17 Tahun 2016) yang secara eksplisit menempatkan negara, orang tua, dan masyarakat sebagai subjek yang memiliki (mengemban) kewajiban memberikan perlindungan.

Lebih jauh, UU Nomor 11 Tahun 2012 tentang Sistem Peradilan Pidana Anak (SPPA) memberikan kerangka khusus jika pelaku perundungan juga berusia anak,



dengan tetap menjunjung prinsip kepentingan terbaik bagi anak (*the best interest of the child*).

Sedang dalam konteks Malaysia, negara tempat Zara Qairina dilahirkan, dibesarkan dan bertumbuh. Kerangka hukum perlindungan anak termaktub dalam *Child Act 2001* yang diperkuat melalui *Child (Amendment) Act 2016*. Undang-undang ini memberikan perlindungan menyeluruh dari kekerasan fisik maupun psikis, termasuk praktik perundungan yang marak di sekolah maupun ruang digital.

Serta Malaysia pun, meletakkan nilai-nilai Islam sebagai salah satu fondasi hukum, yang menekankan bahwa anak adalah amanah Ilahi yang wajib dijaga jiwa, kehormatan, dan masa depannya.

Karenanya maka baik di Malaysia juga di Indonesia perundungan bukan hanya kejahatan sosial tetapi juga pelanggaran moral dan syariah. Serta tentunya kejahatan dihadapan Hukum.

Sementara itu dari perspektif hukum internasional, tragedi Zara Qairina mempertegas urgensi komitmen global terhadap perlindungan anak. Konvensi Hak Anak (*Convention on the Rights of the Child, CRC*) 1989—yang telah diratifikasi oleh Indonesia (Keppres No. 36 Tahun 1990) dan Malaysia (1995)— yang meletakkan kewajiban negara pihak untuk melindungi anak dari segala bentuk kekerasan, pelecehan, penelantaran, dan eksploitasi (Pasal 19). Instrumen ini juga menekankan prinsip non-diskriminasi (Pasal 2), hak atas kelangsungan hidup (Pasal 6), serta hak

atas partisipasi (Pasal 12). Selain CRC, terdapat pula *Optional Protocol on the Involvement of Children in Armed Conflict* (2000) dan *Optional Protocol on the Sale of Children, Child Prostitution and Child Pornography* (2000) yang memperluas perlindungan anak dari dimensi kekerasan struktural dan transnasional.

Lebih jauh, perlindungan anak juga ditegaskan dalam berbagai instrumen *United Nations Human Rights Council* (UNHRC), Beijing Rules 1985 tentang standar minimum sistem peradilan anak, serta Riyadh Guidelines 1990 mengenai pencegahan kenakalan anak. Pada ranah *soft law*, Agenda 2030 *Sustainable Development Goals* (SDGs), khususnya tujuan ke-16, menegaskan komitmen global untuk membangun masyarakat damai dan adil dengan memberikan perlindungan kepada anak dari segala bentuk kekerasan. Semua instrumen ini membuktikan bahwa perlindungan anak tidak lagi sekadar isu nasional, melainkan kewajiban kolektif internasional yang keberhasilannya diukur dari tindakan nyata negara dan masyarakat global.

Tragedi Zara Qairina adalah alarm moral dan hukum bahwa perundungan adalah musuh bersama umat manusia.

Lebih dari itu, tragedi ini juga harus membuka mata kita terhadap kondisi anak-anak lain di dunia di mana saja di pelbagai penjuru dimana kita berada di bawah atap langit yang satu. Berpijak di bumi yang sama. Tidak boleh ada anak yang tidak mendapatkan hak-hak sebagai manusia. Termasuk di wilayah konflik bersenjata. Di Gaza, ribuan anak kehilangan hak

hidupnya akibat perang, kekerasan, dan blokade kemanusiaan. Mereka tidak hanya menjadi korban perundungan struktural berupa diskriminasi kolektif, tetapi juga korban langsung kekerasan bersenjata yang merenggut masa depan mereka.

Kepergian Zara Qairina Mahathir, mengingatkan kita akan bahaya perundungan di ruang sosial dan pendidikan, maka anak-anak Gaza menegaskan bahwa tanpa keadilan global, hukum perlindungan anak hanya akan menjadi teks tanpa makna.

Oleh karena itu, perlindungan anak harus menjadi komitmen bersama- komitmen universal - melampaui sekat bangsa, agama, ideologi dan negara.

Setiap anak adalah manusia seutuhnya. Dan setiap pelanggaran terhadap anak, di manapun terjadi, adalah pelanggaran terhadap kemanusiaan. Karena Hak Anak Bagian dari HAM. []

Otong Rosadi

Penulis Buku "Hak Anak Bagian dari HAM", 2003.



Pada suatu pagi yang seharusnya penuh cahaya, setangkai bunga kecil bernama Zara Qairina gugur dari tangkainya. Ia masih belia, masih dalam usia di mana dunia semestinya mempersembahkan keceriaan. Namun alih-alih dipeluk oleh kasih sayang, ia ditenggelamkan oleh tangan-tangan kasar yang mengaku sebagai kawan, sebagai senior, sebagai saudara seperguruan.

Zara bukan sekadar nama; ia adalah nyanyian masa kecil yang tak sempat selesai. Senyumannya yang dulu mekar, kini hanya tinggal kenangan yang menetes di pipi orang tuanya. Dunia telah merampasnya terlalu cepat, bukan oleh takdir yang lembut, melainkan oleh perundungan yang bengis, oleh kata-kata dan perlakuan yang menyalakan api ketakutan di dadanya.

Ia adalah gadis yang seharusnya berlari-lari kecil mengejar mimpi, namun langkahnya terhenti di lorong gelap asrama yang dingin. Tubuhnya yang ringkih menjadi saksi betapa kejamnya manusia saat kehilangan kasih sayang. Apakah dunia terlalu sibuk hingga gagal mendengar jeritan seorang anak yang ketakutan? Apakah hati manusia telah menjadi batu, sehingga tangisan Zara hanya bergema di ruang sunyi?

Kematian Zara bukan sekadar angka di ruang berita. Ia adalah seruan lirih dari langit: bahwa anak-anak kita sedang dikepung bahaya yang lahir dari tangan teman sebaya. Setiap ejekan adalah pedang, setiap pukulan adalah jerat, dan setiap perundungan adalah racun yang membunuh jiwa sebelum tubuhnya benar-benar terkulai.

Zara tewas di tangan orang-orang yang seharusnya melindungi. Senior yang semestinya menjadi teladan, justru berubah menjadi algojo kejam yang mengukir ketakutan. Betapa ironis, dunia pendidikan yang sejatinya menjadi taman bunga, justru menyembunyikan duri yang menusuk paling dalam. Apakah cinta sudah benar-benar terusir dari ruang-ruang belajar dunia?

Ia mati muda, namun dalam kematiannya, ia mengajarkan kita arti luka. Bahwasanya, sebuah negeri tidak akan besar oleh gedung menjulang atau jalan panjang, melainkan oleh cara ia menjaga setiap anak agar tak merasa sendiri. Zara telah berteriak lewat kepergiannya, bahwa kasih sayang bukan pilihan, melainkan kewajiban.

Kaum bijak bestari pernah berbisik, “Anak-anak punya dunia tersendiri dalam kehidupannya. Biarkan ia menikmatinya dengan penuh keceriaan dan rindu pada dirinya sendiri.” Zara sejatinya bukan milik keluarganya saja, melainkan milik kehidupan sendiri. Kehidupannya telah kehilangan satu bintang kecil yang

seharusnya bersinar panjang, namun padam sebelum sempat menunjukkan cahayanya.

Kini, nama Zara Qairina menjadi doa yang menggantung di langit. Doa agar anak-anak lain tak lagi diperlakukan sebagai pelampiasan gengsi, doa agar dunia kembali menanam cinta di dada generasi muda. Karena ketika seorang anak mati muda akibat perundungan, sesungguhnya yang mati bukan hanya dirinya, melainkan juga nurani kita.

Marilah kita tangisi kepergian Zara, bukan dengan air mata yang sia-sia, tetapi dengan janji yang lahir dari hati: bahwa tak akan ada lagi bunga yang layu sebelum berkembang, tak ada lagi gadis kecil yang dipaksa menutup mata sebelum sempat bermimpi. Biarlah Zara beristirahat dalam damai, dan biarlah dunia belajar menjaga setiap anak dengan cinta yang tak pernah habis. []

Tammasse Balla

Akademisi senior Universitas Hasanuddin Makassar



Warisan Termahal Zara Qairina

Warisan termahal bagi sebuah bangsa bukanlah tambang emas, minyak, atau hutan yang hijau. Ia juga bukan gedung pencakar langit, jalan tol megah, atau bendungan raksasa yang dibanggakan penguasa. Bahkan, bukan pula teknologi canggih atau tingginya pendapatan per kapita warganya. Semua itu penting, tetapi tidak menjamin keabadian sebuah bangsa.

Sejarah telah memberi pelajaran yang tak terbantahkan. Uni Soviet pernah berdiri sebagai negara adidaya dengan kekuatan militer, teknologi, dan kekayaan sumber daya alam yang sulit ditandingi. Yugoslavia juga pernah tegak dengan identitas sosialisme yang gagah. Kini, keduanya hilang dari peta dunia. Negara-negara di Timur Tengah, dengan cadangan minyak melimpah, justru sebagian hancur karena perpecahan dan perang yang mengorbankan warganya. Kekayaan alam dan teknologi ternyata tidak cukup menjaga mereka tetap utuh.

Dua paragraf sejarah itu membawa kita pada sosok seorang gadis berusia 13 tahun di Sabah, Malaysia: Zara Qairina. Ia bukan presiden, bukan politisi, apalagi jenderal. Ia hanyalah seorang remaja, seorang anak

sekolah yang seharusnya sibuk dengan pelajaran dan permainan. Tetapi Zara telah meninggalkan sebuah warisan yang jauh lebih mahal dari minyak, emas, atau gedung pencakar langit: persatuan.

Kematian tragis Zara akibat perundungan bukan semata-mata catatan kriminal yang masuk ke arsip kepolisian. Ia adalah alarm moral yang membangunkan kesadaran kolektif, bahwa keadilan hanya mungkin ditegakkan jika kita mampu bersatu. Tragedi itu, betapapun menyakitkan, justru menghadirkan warisan termahal yang ditinggalkan Zara: persatuan. Bukan hanya bagi Malaysia, tanah tempat ia berpijak, tetapi juga bagi dunia yang menyaksikan dari kejauhan.

Persatuan itu muncul dalam gelombang solidaritas yang tidak terbatas oleh wilayah, bahasa, bahkan agama. Dari jejaring sosial hingga ruang-ruang diskusi publik, suara yang mengutuk perundungan bergema dengan nada yang sama: keadilan harus ditegakkan. Dari situlah kita belajar bahwa di balik tragedi seorang anak, ada kesadaran baru yang lahir—kesadaran bahwa kekerasan yang dibiarkan hanya akan melahirkan luka yang lebih dalam, bukan saja bagi korban, melainkan juga bagi sebuah bangsa.

Warisan ini bersifat universal. Tidak ada benua yang terbebas dari ancaman perundungan. Tidak ada negara yang tak membutuhkan kekuatan persatuan untuk melawannya. Sejarah pun berkali-kali mencatat, hanya bangsa yang mampu bersatu yang dapat bertahan menghadapi krisis, hanya masyarakat yang menjaga

solidaritas yang mampu maju dengan bermartabat. Untuk itu, darah rela ditumpahkan, nyawa pun pernah dipertaruhkan.

Keadilan dan persatuan memang selalu berjalan beriringan. Tanpa persatuan, keadilan akan rapuh. Tanpa keadilan, persatuan hanyalah ilusi. Kasus Zara mengingatkan kita, dengan cara yang pahit, bahwa kita tidak boleh membiarkan perundungan menjadi normalitas. Kita tidak boleh membiarkan sekolah, pondok pesantren, atau lingkungan sosial apa pun menjadi ruang gelap tempat kekuasaan disalahgunakan.

Persatuan yang ditinggalkan Zara bukanlah jargon kosong. Ia adalah ajakan konkret untuk terus waspada, saling menjaga, dan memastikan bahwa tragedi seperti ini tidak lagi terulang. Bila kita benar-benar mampu merawat persatuan itu, maka Zara tidak hanya menjadi korban perundungan yang hilang, melainkan juga pahlawan kecil yang telah mengajarkan dunia tentang harga mahal sebuah kebersamaan.

Saya tidak mengenal Zara secara pribadi. Saya tinggal di Depok, Jawa Barat, jauh dari tanah kelahirannya di Malaysia. Namun setiap membaca kabar tentangnya, mata saya basah. Setiap kali mendengar lagu yang didedikasikan untuknya, dada saya sesak. Rasanya seperti kehilangan seorang anak, meski tak pernah bersua. Zara hadir sebagai semacam cermin yang menyingkap luka sosial kita bersama: tentang keadilan yang kerap dipertaruhkan, hukum yang ditertawakan,

dan kekuasaan yang begitu mudah membutakan hati nurani.

Di balik wajah polos dan keberanian seorang anak, kita melihat gambaran yang lebih besar: betapa rapuhnya jaminan perlindungan bagi mereka yang paling membutuhkan. Zara pernah berujar kepada bundanya, ia tidak takut pada para perundung. Ia ingin melawan. Namun, seperti yang kerap terjadi, keberanian sering terasa sunyi ketika tidak ada seorang pun yang berani berdiri di sisinya. Kesepian itu nyata, dan pada akhirnya, terlalu mahal harganya.

Ironisnya, justru setelah kepergiannya, jutaan orang di berbagai penjuru dunia bangkit menjadi sahabat setianya. Mereka yang dulu asing kini bersatu dalam satu suara: menolak perundungan, menuntut keadilan, dan menyerukan perubahan. Kepergian Zara memicu sesuatu yang jauh lebih besar daripada yang mungkin ia bayangkan: sebuah gelombang persatuan lintas batas, lintas agama, lintas negara. Dunia maya yang sering dituduh memecah, kali ini justru menyatukan.

Terima kasih, Zara. Engkau memang telah pergi terlalu cepat. Namun warisanmu nyata dan abadi: persatuan yang menguatkan orang-orang tertindas, keberanian yang menyatukan mereka yang merindukan keadilan, serta harapan yang menolak tunduk pada kebisuan. Persatuan itu tidak hanya hidup di Malaysia, tetapi juga berdenyut di hati siapa pun yang mencintai kemanusiaan.

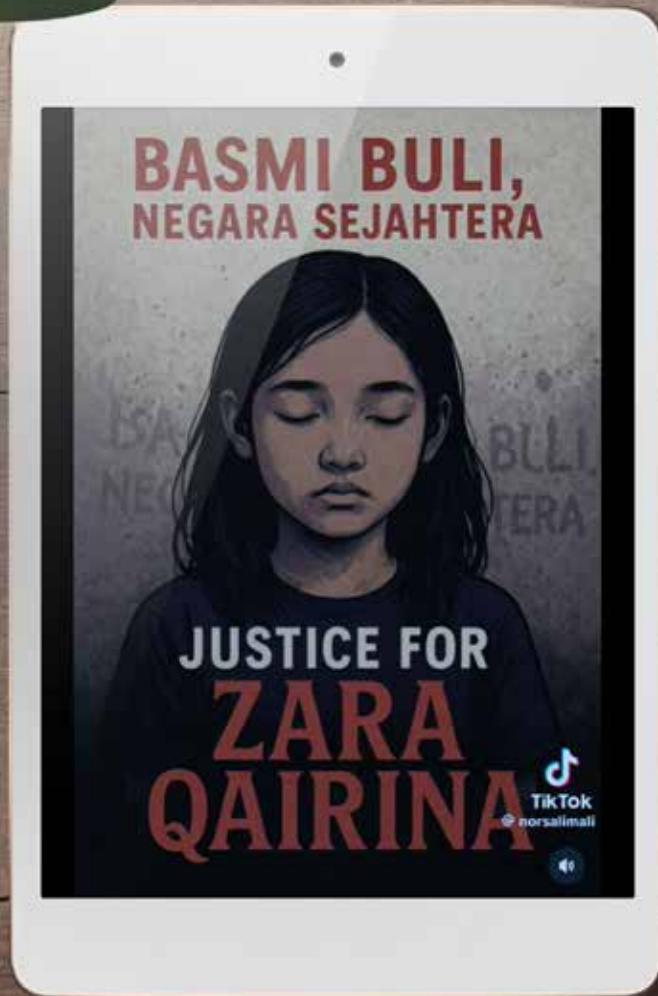
Mungkin kami tidak bisa memberikan lebih dari sekadar tulisan ini—tulisan sederhana yang mencoba mewakili rasa kehilangan, penghormatan, dan

sekaligus janji: bahwa suaramu tidak akan hilang ditelan waktu. Bahwa api yang kau nyalakan akan terus menyala. Maafkan kami, Zara, hanya ini yang bisa kami persembahkan. Tetapi percayalah, engkau tidak pernah benar-benar sendiri. []

Ruslan Ismail Mage

Akademisi dan penulis buku-buku motivasi. Founder Bengkel Narasi dan Pena Anak Indonesia.

Bullying: Power Tends to Abuse



Lord Acton pernah berkata: “*Power tends to corrupt, and absolute power corrupts absolutely.*” Kalimat ini biasanya kita pakai untuk mengutuk kerakusan politisi atau tirani negara. Tapi mari kita tarik lebih dekat. Sekolah, ruang kelas, asrama—itu juga panggung kekuasaan. Dan sebagaimana politik, di sana kuasa juga membusuk.

Zara Qairina, 13 tahun, jadi korbannya. Seorang anak remaja, baru belajar menata hidup, harus kehilangan nyawa karena diduga jadi sasaran perundungan. Ironinya, kasus ini masih saja diperdebatkan: ada yang menyebut kecelakaan, ada yang bilang perundungan. Tapi mari kita jujur, memar di tubuh Zara adalah bukti konkret. Luka itu tidak lahir dari sekadar terpeleset. Luka itu lahir dari logika kekuasaan: siapa yang merasa lebih kuat, merasa berhak menginjak yang lemah.

Perundungan sebagai Politik Miniatur

Berangkat dari psikologi sosial, perundungan dipahami sebagai agresi berulang yang lahir dari ketimpangan kuasa (*power imbalance*)—pelaku/kelompok punya keunggulan fisik, status, atau popularitas sehingga merasa aman menekan korban. Definisi kerja ini konsisten dengan rujukan kebijakan internasional

dan menjelaskan mengapa empati menurun ketika individu merasa “lebih kuat”: status menggeser cara memandang orang lain dari subjek menjadi objek. Data lintas-negara menegaskan skalanya: sekitar 1 dari 5 siswa usia 12–18 di Amerika Serikat melaporkan mengalami perundungan pada 2021–2022; lokasi paling sering terjadi adalah ruang kelas dan lorong sekolah, menunjukkan bahwa relasi kuasa sehari-hari di lingkungan belajar memang menjadi panggung utama perilaku tersebut.

Dalam kerangka teori dominasi sosial dan konformitas kelompok, keunggulan status diperkuat oleh proses deindividuasi dan penguatan sosial (*social reinforcement*): tawa teman dan diamnya penonton memperkuat agresi, sementara tanggapan sanksi yang lemah membuat pelaku merasa kebal.

Bukti komparatif dari PISA menunjukkan masalah ini luas dan terukur: rata-rata OECD, sekitar 23% siswa (2018) melaporkan dirundung beberapa kali per bulan; setelah pandemi, tren global cenderung menurun tipis pada 2022, tetapi tetap signifikan. Studi 2024 juga menemukan penurunan sekitar 2–3 poin persentase 2018 hingga 2022, yang mungkin terkait intervensi antiperundungan dan waktu sekolah yang berkurang selama pandemi—artinya, ketika interaksi sosial kembali normal, risiko bisa naik lagi jika ekosistemnya tidak dibenahi.

Khusus Indonesia, catatan PISA 2022 memperlihatkan proporsi yang lebih tinggi dibanding rata-rata OECD:

sekitar 25% siswi dan 30% siswa melaporkan menjadi korban tindakan perundungan beberapa kali per bulan. Pola ini konsisten dengan temuan UNESCO/UNICEF bahwa lebih dari 30% pelajar dunia pernah menjadi korban perundungan—angka yang mengait kuat antara agresi sebaya, putus sekolah, serta penurunan capaian belajar dan kesejahteraan psikologis. Di tingkat pengaduan, KPAI menerima 2.057 laporan sepanjang 2024 (lintas klaster hak anak); hingga Maret 2024, 34% dari 383 pengaduan kekerasan anak terjadi di satuan pendidikan—indikasi bahwa sekolah tetap menjadi konteks risiko yang nyata.

Ekosistem yang Diam, Ikut Bersalah

Kasus Zara juga membuka mata kita pada bahaya *bystander effect*, sebuah fenomena psikologi sosial yang sudah lama diteliti sejak eksperimen Darley dan Latané pada 1968. Intinya sederhana: semakin banyak orang yang menyaksikan sebuah peristiwa, semakin kecil kemungkinan mereka untuk bertindak. Di ruang kelas, mekanisme ini bekerja dengan telak. Semua tahu ada yang salah, tapi semua memilih diam. Guru pura-pura sibuk dengan administrasi, teman memilih menonton seolah itu tontonan gratis, orang tua tidak menyangka anaknya bisa jadi korban, sementara lingkungan ikut berkonspirasi dalam diam. Dalam logika sosial ini, diam bukanlah netralitas; diam adalah persetujuan.

Psikologi menyebut fenomena itu *reinforcement*. Tawa teman sebaya menjadi bahan bakar bagi pelaku. Tangisan korban berubah fungsi: bukan alarm, melainkan hiburan. Sikap diam lingkungan memberi

restu diam-diam. Maka, perundungan tidak pernah berhenti sebagai perbuatan individu. Ia tumbuh menjadi produk ekosistem yang permisif, sebuah jaringan sosial yang gagal menegakkan batas moral.

Di sinilah psikologi sosial memberi peringatan keras. *Bystander effect* dan *reinforcement* menciptakan lingkaran setan. Pelaku merasa kuat karena didukung tawa penonton. Korban merasa tak berdaya karena sendirian. Lingkungan merasa aman karena tidak ikut campur.

Padahal, semua diam itu sesungguhnya adalah energi yang menopang keberlanjutan perundungan. Dengan kata lain, setiap kali kita memilih diam, kita sedang menaruh batu di pundak korban dan mahkota di kepala pelaku.

Kuasa Membunuh Empati

Mari jujur pada diri kita sendiri. Fenomena perundungan di sekolah hanyalah pantulan dari pola relasi kuasa yang lebih luas. Psikologi sosial menjelaskan bahwa kuasa seringkali menumpulkan empati dan menciptakan hierarki semu.

Anak yang populer, kuat secara fisik, atau memiliki status sosial lebih tinggi dalam kelas, cenderung menggunakan posisinya untuk mendominasi. Teman sebaya yang lebih lemah dilihat bukan sebagai subjek setara, melainkan obyek yang bisa dipermainkan. Mekanisme ini selaras dengan temuan klasik teori *deindividuation* dan *power paradox*: semakin seseorang merasa berkuasa, semakin besar

kecenderungan ia melupakan konsekuensi moral dari tindakannya.

Di ruang kelas, hal ini bekerja dengan cara yang nyaris identik dengan arena politik orang dewasa. Kuasa membunuh empati. Anak yang seharusnya belajar kolaborasi justru menginternalisasi model relasi kuasa yang menindas. Dalam geng SMP yang menekan temannya, kita melihat miniatur oligarki. Dalam setiap tawa yang mengiringi penderitaan korban, kita membaca teks psikologi sosial: bahwa dominasi lebih mudah dipelajari dibanding solidaritas.

Kita boleh pura-pura kaget dengan kasus Zara. Tapi bukankah, secara psikologis, kita sudah terbiasa menonton perundungan dalam skala negara? Rakyat kecil yang diperas pajaknya, pejabat yang memamerkan privilese, korporasi yang menekan buruhnya—semuanya adalah panggung yang sama dengan skala berbeda.

Sekolah hanya menjadi laboratorium awal, tempat anak-anak berlatih meniru pola relasi kuasa yang kelak mereka saksikan di layar televisi. Bedanya hanya ukuran panggung, mekanismenya tetap satu: kuasa dipakai untuk menekan, bukan melindungi.

Mengapa Kasus Zara Penting?

Kasus Zara bukan hanya berita duka, melainkan sebuah alarm keras yang menyayat nurani. Alarm itu bukan berbunyi di sekolah tempat Zara belajar, tapi di kepala kita semua yang pura-pura tuli terhadap banalitas

kekerasan. Hannah Arendt pernah mengingatkan tentang *"The Banality of Evil"*—bahwa kejahatan bisa lahir bukan dari niat jahat yang luar biasa, melainkan dari kebiasaan sehari-hari yang kita anggap remeh. Dan bukankah itu yang terjadi di sini? Perundungan dianggap kenakalan biasa. Sebuah "ritual sosial" yang dianggap lumrah dalam pertumbuhan anak. Padahal di balik itu, sedang bertumbuh sebuah bibit tirani.

Psikologi sosial mengajarkan perilaku yang dibiarkan akan dipelajari. Erich Fromm menyebutnya agresi sosial, yaitu kecenderungan manusia menormalisasi penindasan karena merasa itu bagian dari struktur kehidupan. Seorang anak yang belajar bahwa kekuatan fisik, status sosial, atau sekadar jumlah teman geng bisa dipakai untuk memperlakukan yang lemah, sedang menanamkan satu hal dalam dirinya: bahwa dominasi adalah kunci bertahan hidup. Itulah *social learning*. Kekerasan menjadi kurikulum tersembunyi di sekolah kita—tak tertulis, tapi justru paling efektif dipraktikkan.

Karena itu, Zara bukan hanya korban. Zara adalah cermin yang memantulkan wajah kita yang asli: wajah masyarakat yang gagal menanamkan empati, dan lebih sibuk merawat ilusi tentang "pendidikan karakter".

Sekolah, yang seharusnya menjadi ruang pembentukan moral, kini menjelma arena gladi resik kekuasaan tanpa etika. Di ruang kelas, anak-anak belajar bahwa menertawakan penderitaan orang lain bisa jadi simbol superioritas. Bahwa kepatuhan lebih penting daripada

keberanian moral. Bahwa diam lebih aman daripada membela yang tertindas.

Dan mari jujur, mentalitas ini tidak berhenti di sekolah. Ia merembes ke ruang publik, ke kantor-kantor birokrasi, ke parlemen, bahkan ke dunia digital kita. Generasi yang sejak kecil menertawakan penderitaan orang lain, kelak akan menjadi pejabat yang menikmati jeritan rakyatnya. Dari anak-anak yang diam melihat Zara ditindas, lahir mentalitas pemimpin yang diam saat rakyat diperas. Dari geng remaja yang merasa gagah karena berkelompok, lahir oligarki yang merasa sah merampok dengan kolektif.

Kasus Zara adalah tamparan yang tidak boleh kita sembunyikan dengan air mata belasungkawa. Ia harus dibaca sebagai teks sosial: bahwa kita sedang mendidik generasi yang trampil menindas tapi gagap berempati. Jika tidak dihentikan, tragedi Zara hanyalah prolog dari bab panjang kekerasan yang akan terus kita wariskan.

Bukan Hanya Hukum

Pemerintah Malaysia sudah bereaksi. Polisi turun tangan, memakai pasal perundungan yang baru diamandemen. Itu langkah penting, ya. Tapi jangan kita terjebak dalam euforia hukum. Hukum hanya menyelesaikan gejala. Ia menutup luka, tapi tidak menghentikan penyakit. Akar masalahnya tetap membusuk: budaya kuasa yang timpang, ekosistem sosial yang permisif, dan pendidikan yang abai terhadap empati.

Kitaharusjujur:sekolahhariinilebihmiriplaboratorium kekuasaan ketimbang ruang pembentukan karakter. Anak-anak belajar cepat: siapa yang kuat, dia menang.

Siapa yang berbeda, dia jadi bahan tertawaan. Dari situ lahir mentalitas dominasi. Erich Fromm pernah mengingatkan, “agresi destruktif muncul ketika manusia kehilangan kapasitas mencintai.” Maka, tiap kali seorang anak menertawakan penderitaan temannya, itu adalah tanda bahwa pendidikan kita gagal menanamkan cinta.

Solusinya bukan pasal KUHP. Pasal bisa menakut-nakuti, tapi tak bisa menumbuhkan nurani. Solusi yang sejati adalah menggeser makna kuasa: dari dominasi menjadi proteksi, dari menekan menjadi merangkul. Itu hanya bisa dicapai bila sekolah, keluarga, dan masyarakat sepakat menanamkan paradigma sederhana: kuat berarti menjaga, bukan menindas.

Karena itu, jika kita hanya puas dengan hukuman, kita sedang menipu diri sendiri. Yang kita butuhkan bukan sekadar polisi di gerbang sekolah, melainkan revolusi kesadaran di ruang kelas.

Luka yang Menjadi Cermin

Zara sudah tidak ada. Tapi tubuhnya yang lebam itu adalah teks sosial yang seharusnya kita baca, bukan kita kubur. Luka-luka di tubuhnya adalah kalimat-kalimat yang menjerit, memaksa kita bercermin: sampai kapan kita menutup mata, sambil bersekongkol dengan logika kuasa yang busuk?

Perundungan bukan semata-mata kenakalan anak. Ia adalah prototipe kekuasaan yang korup, versi mini dari politik otoritarian. Anak-anak yang tertawa saat

temannya dipermalukan sedang mempraktekkan diktator kecil: menindas dengan rasa puas, menegakkan hierarki semu dengan modal kekerasan. Bukankah itu yang terjadi di sekolah kita? Anak-anak menganggap penderitaan orang lain sebagai hiburan. Mereka bahkan tidak sadar bahwa sedang menanam bibit tirani.

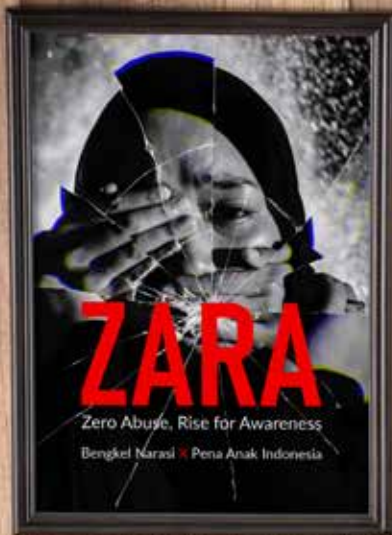
Jangan heran bila kelak kita menuai generasi penguasa yang kejam. Karena sejak kecil mereka sudah dilatih bahwa kekuasaan adalah hak untuk merendahkan yang lemah, bukan tanggung jawab untuk menjaga. Dari ruang kelas yang mestinya menumbuhkan empati, lahir justru laboratorium otoritarianisme. Dari halaman sekolah, disiapkan para calon birokrat yang percaya bahwa menindas adalah cara paling efektif untuk bertahan hidup.

Pertanyaannya sederhana, tapi tajam: maukah kita belajar dari kematian Zara? Atau kita akan terus menghibur diri dengan retorika kosong, sambil membiarkan tirani kecil itu tumbuh subur di halaman sekolah?

Zara telah pergi. Yang tersisa hanyalah tanggung jawab kita: berani membongkar logika kuasa yang busuk sejak dini, atau menunggu sampai kebusukan itu menjelma menjadi politik bangsa. Pilihannya tragis tapi jelas—belajar dari luka, atau menyiapkan tragedi berikutnya. []

Abah Iyan

Co-Funder Bengkel Narasi dan Pena Anak Indonesia



Pahlawan Perundungan Zara Qairina

Zara Qairina, gadis 13 tahun, kini hadir dalam perhatian kita dengan cara yang paling menyakitkan. Ia berpulang, terlalu cepat, meninggalkan kisah yang membuat dada kita sesak. Zara, engkau adalah pahlawan yang tidak pernah meminta panggung, tetapi kisahmu memaksa bangsa ini menatap luka yang sering ditutup-tutupi: luka perundungan.

Aku tidak mengenalmu, Nak. Namun membaca kisahmu, menelusuri jejak langkahmu yang singkat, air mata ini tak kuasa terbendung. Sebagai seorang ibu, hatiku hancur membayangkan bagaimana engkau melewati hari-hari penuh tekanan, ketika seharusnya dunia memberimu ruang untuk tertawa, bermain, dan bermimpi.

Namun satu harapanku, semoga keadilan betul-betul ditegakkan di negeri ini. Bukan hanya sebagai jawaban atas luka yang ditinggalkan Zara, tetapi juga sebagai peringatan keras bagi dunia bahwa kasus bullying adalah persoalan serius, persoalan hidup-mati yang tidak boleh lagi dipandang sepele.

Sekolah harus menjadi ruang yang aman, tempat anak-anak belajar, tumbuh, dan merasa diterima. Terlebih

di pesantren, tempat yang seharusnya menjadi rumah kedua, harus ada jaminan bahwa anak-anak terlindungi. Kita perlu memastikan bahwa tidak ada ruang bagi perundungan di sana, bahwa setiap anak diperlakukan dengan hormat, dengan cinta, dan dengan rasa aman.

Guru, tenaga pendidik, dan semua pihak yang terlibat dalam pendidikan harus saling menjaga. Tugas kita bukan hanya mengajar, tapi juga melindungi. Bukan hanya membimbing akal, tapi juga menenangkan hati. Dan itu hanya mungkin jika ada kesadaran bersama bahwa bullying merusak, menyakiti, bahkan bisa merenggut nyawa.

Karena itu, insiden seperti yang menimpa Zara tidak boleh berhenti di cerita sedih. Harus ada penanganan yang transparan, langkah yang jelas, dan komitmen yang nyata. Kita tidak ingin ada lagi Zara-Zara berikutnya, anak-anak yang menanggung sakit sendirian, lalu hilang dari kita karena perundungan yang dibiarkan.

Aku tahu arti kehilangan, dan sungguh itu bukan sesuatu yang mudah ditanggung. Kehilangan akibat perundungan meninggalkan luka yang dalam, tidak hanya bagi keluarga korban, tetapi juga bagi kita sebagai masyarakat. Luka itu mengingatkan kita bahwa ada yang tidak beres di sekitar kita, bahwa ada anak atau rekan yang berteriak dalam diam, meminta pertolongan yang tidak pernah benar-benar sampai.

Karena itu, kita tidak bisa lagi berpura-pura tidak tahu. Lingkungan pendidikan harus peka, tidak cukup hanya

dengan aturan tertulis di atas kertas. Sekolah harus berani mendengarkan suara anak-anak, menumbuhkan budaya saling menghormati, dan melatih setiap guru maupun tenaga pendidik untuk jeli melihat tanda-tanda perundungan sekecil apa pun.

Lingkungan kerja pun tidak boleh abai. Perundungan tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga di ruang-ruang profesional yang sering kita kira lebih dewasa. Sensitivitas, empati, dan keberanian untuk menghentikan perilaku merendahkan orang lain adalah tanggung jawab setiap individu.

Dan lebih luas lagi, masyarakat harus hadir. Jangan biarkan perundungan dianggap hal biasa, sekadar "candaan" atau "ujian mental." Kita perlu membangun budaya yang berpihak pada keselamatan dan martabat setiap orang, terutama mereka yang lemah atau tak berdaya. Peka berarti mau melihat, mau mendengar, dan berani bertindak ketika ada yang diperlakukan tidak adil.

Zara Qoirina, engkau kini telah beristirahat dalam tidur panjangmu. Ragamu mungkin telah tenang bersama Sang Pencipta, tetapi kisahmu akan terus hidup, menembus hati banyak orang. Engkau meninggalkan jejak yang tidak akan mudah terhapus—jejak yang mengingatkan kita semua bahwa keberanian kadang lahir dari sebuah luka. Engkau adalah pahlawan bagi banyak orang, meski engkau sendiri mungkin tak pernah meminta gelar itu.

Pahlawan karena engkau membuat kita bercermin. Engkau mengajarkan betapa seriusnya dampak sebuah perilaku yang mungkin oleh sebagian dianggap biasa.

Engkau menyadarkan bahwa kata-kata dan tindakan yang menyakiti tidak pernah berhenti sebagai candaan; mereka bisa berubah menjadi beban yang terlalu berat dipikul seorang anak.

Semoga keadilan tidak hanya datang sebagai kata-kata, tapi benar-benar hadir sebagai perlindungan. Semoga ada keberanian untuk menghentikan sikap dan perilaku orang-orang yang merasa berhak merendahkan orang lain. Karena setiap anak berhak merasa aman, setiap anak berhak tumbuh dengan bahagia, tanpa rasa takut akan direndahkan atau disakiti.

Kisahmu, Zara, adalah pengingat bahwa keadilan bukan pilihan, melainkan kebutuhan. Agar tidak ada lagi anak yang harus mengorbankan masa depannya hanya karena lingkungan kita lalai menjaga. Agar tidak ada lagi yang harus pergi terlalu cepat untuk mengajarkan kita betapa mahalnya arti sebuah empati. []

Yusriani Nuruse

Penulis di Komunitas Bengkel Narasi, Soppeng.



Kematian tragis Zara Qairina, seorang pelajar Malaysia yang diduga menjadi korban perundungan, mengguncang nurani publik Asia Tenggara. Peristiwa ini menambah daftar panjang kasus perundungan yang merenggut nyawa generasi muda, termasuk di Indonesia, di mana belakangan juga acap terjadi kasus serupa seperti meninggalnya siswa SMP dan SMA akibat bullying fisik maupun verbal di berbagai tempat.

Dalam konteks budaya Melayu, baik di Malaysia maupun Indonesia, nilai hierarki sangat kental. Sering, senior merasa berhak mendominasi junior dengan dalih “mendidik”, “melatih mental”, atau “candaan”. Pola ini terlihat dalam tradisi ospek, hingga praktik senioritas di sekolah.

Budaya ini melahirkan kekerasan simbolik, istilah yang diperkenalkan Pierre Bourdieu, yaitu bentuk kekerasan yang terselubung dalam relasi sosial sehingga tampak normal dan wajar. Misalnya, mempermalukan teman karena berbeda fisik, mencemooh karena nilai rendah, atau mengucilkan karena status sosial. Akibatnya, ketika terjadi perundungan, banyak yang menganggapnya sebagai hal yang lazim.



Di Malaysia, kasus Zara Qairina memperlihatkan bahwa budaya diam (*culture of silence*) juga berperan. Banyak korban enggan melapor karena takut stigma atau tidak percaya sistem akan melindungi mereka. Hal serupa terjadi di Indonesia, di mana sekolah kerap menutup-nutupi kasus perundungan agar citra lembaga tidak tercoreng.

Fakta bahwa Zara Qairina adalah seorang siswi mengungkapkan dimensi gender dalam perundungan. Di banyak kasus, perempuan lebih rentan mengalami perundungan berbasis tubuh (*body shaming*), pelecehan verbal, dan kontrol sosial atas perilaku mereka. Komentar seperti “seksis, “gaya berlebihan” kerap menjadi alasan perempuan menjadi target.

Ditambah norma patriarkis menempatkan perempuan dalam posisi serba salah. Kalau melawan pelaku, dianggap tidak sopan; jika diam, dianggap lemah. Di sisi lain, pelaku laki-laki sering mendapatkan toleransi, dengan dalih “anak laki-laki memang nakal”. Pola ini terjadi di Malaysia dan Indonesia, sehingga bullying terhadap perempuan tak jarang dianggap hal kecil padahal dampaknya besar, bahkan dapat memicu bunuh diri. Fenomena ini menegaskan bahwa persoalan bullying tidak netral gender.

Jika dulu perundungan terjadi di ruang fisik, kini ia meluas ke ruang digital melalui media sosial. Kasus Zara Qairina dan banyak korban di Indonesia menunjukkan bahwa cyberbullying memperburuk trauma korban karena tidak mengenal batas waktu.

Korban tidak bisa melarikan diri, karena serangan bisa terjadi 24 jam melalui pesan, komentar, atau unggahan di media sosial.

Tak kurang viralitas dan penghinaan publik, ambil misal, foto atau video korban bisa tersebar luas, membuat rasa malu dan tekanan psikologis meningkat berkali lipat. Selain itu, banyak pelaku bersembunyi di balik akun anonim, sehingga sulit dilacak dan dihadapkan pada sanksi hukum.

Gejala ini membentuk lingkaran kekerasan baru: penghinaan online memicu isolasi sosial, isolasi memicu depresi, dan pada titik ekstrem, korban memilih mengakhiri hidupnya.

Pastinya, tragedi Zara Qairina memperlihatkan bahwa perundungan bukan sekadar “masalah anak-anak”, melainkan krisis sosial yang menggerogoti fondasi pendidikan. Korban mengalami trauma mendalam, depresi, dan hilangnya rasa percaya diri. Lebih jauh, kasus ini menimbulkan ketidakpercayaan masyarakat terhadap sekolah sebagai ruang aman bagi anak.

Jika tidak segera diatasi, kita akan melahirkan generasi yang tumbuh dalam ketakutan, di mana kekerasan dianggap wajar dan empati menjadi langka.

Sejatinya tradisi kekerasan berbasis senioritas wajib dimusnahkan dan menggantinya dengan budaya inklusif, selain menerapkan kurikulum pendidikan karakter dan literasi digital yang mengajarkan empati, bukan sekadar hafalan moral.

Simpulannya, kasus Zara Qairina harus menjadi alarm keras bagi Malaysia, dan tentu saja semua di dunia,

bahwa perundungan adalah kejahatan sosial. Setiap anak berhak merasa aman, dihargai, dan dicintai di ruang belajar.

*Wahai bunga muda yang gugur sebelum mekar,
namamu terpatri, Zara Qairina,
Hidupmu masih menyimpan cahaya,
namun dunia merampasnya dengan luka.*

*Di mata kecilmu, ada mimpi yang belum sempat berlari
Merenggutmu dari pelukan bumi,
meninggalkan duka yang tak terperi.*

*Engkau bukan sekadar nama,
engkau suara yang tak sempat terdengar
engkau pesan yang menembus batas
bahwa tiada anak pantas mati karena cercaan dan
hinaan. []*

Alif we Onggang

Jurnalis senior, penulis buku "Barani : Hidup dengan Martabat, Mati dalam Gairah"



Bullying sebagai Cerminan Budaya Kita: tinjauan Sosiologis

*"Di balik setiap tawa pelaku,
ada air mata korban yang sering kali
tak terlihat oleh dunia."*

Perundungan (*bullying*) kerap dianggap persoalan pribadi antara pelaku dan korban. Seolah-olah masalah itu selesai hanya dengan menegur pelaku, menasihati korban, atau menegakkan aturan disiplin di sekolah maupun tempat kerja. Namun, jika ditelusuri lebih dalam, perundungan adalah fenomena sosial yang jauh lebih kompleks. Ia tidak berdiri sendiri, melainkan bertumbuh dalam tanah yang telah disiapkan oleh struktur budaya, norma, serta nilai yang hidup di tengah masyarakat.

Di balik setiap tindakan perundungan, ada pola budaya yang mengakar. Cara kita menertawakan kelemahan orang lain, kecenderungan mengabaikan suara yang lemah, hingga kebiasaan memaklumi perilaku kasar dengan alasan "sudah biasa" atau "sekadar bercanda", semuanya menjadi pupuk bagi suburnya perundungan. Dari sinilah tampak jelas bahwa perundungan tidak hanya menyakitkan korban secara pribadi, tetapi juga menyingkap wajah budaya kita sendiri—apakah kita

memberi ruang bagi martabat manusia, atau justru membiarkan penghinaan menjadi kebiasaan.

Perundungan dan Budaya Kekuasaan Relasi Kuasa

Budaya hierarkis yang menekankan dominasi dan kekuatan dalam masyarakat kita sering kali menjadi tanah subur bagi praktik perundungan. Dalam kerangka hierarki itu, seseorang yang memiliki status lebih tinggi merasa seolah berhak untuk menundukkan pihak yang dianggap lebih lemah. Pola semacam ini begitu nyata terlihat di banyak ruang kehidupan sehari-hari. Di sekolah, misalnya, siswa yang populer atau memiliki status sosial tinggi kerap menjadikan mereka yang dianggap “berbeda” atau “tidak sesuai” sebagai sasaran. Sementara di tempat kerja, pegawai dengan kedudukan lebih kuat kadang memperlakukan bawahan dengan cara-cara yang merendahkan.

Fenomena ini memperlihatkan bagaimana hierarki tidak hanya menjadi alat pengorganisasi struktur sosial, tetapi juga bisa berubah menjadi justifikasi untuk menindas. Status yang lebih tinggi, alih-alih dipahami sebagai tanggung jawab, justru dijadikan modal untuk memamerkan kuasa. Maka, tidak mengherankan jika korban perundungan sering kali terjebak dalam rasa tidak berdaya. Mereka tidak hanya berhadapan dengan individu pelaku, melainkan juga dengan sebuah sistem nilai yang secara tidak langsung melegitimasi praktik penindasan.

Budaya kompetisi yang diglorifikasi secara berlebihan memperkuat persoalan ini. Masyarakat kita kerap menempatkan “menang” dan “mengalahkan orang lain”

sebagai ukuran keberhasilan. Dalam iklim semacam itu, hubungan sosial cenderung dilihat sebagai ajang pertarungan status. Perundungan kemudian hadir sebagai salah satu cara untuk menunjukkan superioritas, untuk menegaskan bahwa seseorang lebih unggul daripada yang lain. Dengan menindas, pelaku merasa sedang mempertahankan posisinya di tangga sosial, sekaligus memberi pesan kepada orang lain tentang siapa yang berkuasa.

Lebih jauh, praktik perundungan juga terkait erat dengan norma sosial yang berlaku. Ketika lingkungan diam atau bahkan menormalisasi tindakan perundungan, maka perilaku itu akan terus berulang

Di banyak kasus, masyarakat sekitar justru memilih untuk tidak terlibat, seakan menutup mata atas penderitaan korban. Diamnya lingkungan bukanlah sikap netral, melainkan bentuk persetujuan yang memperkuat budaya perundungan. Di titik inilah, persoalan perundungan tidak lagi dapat dipahami sebagai urusan personal antara pelaku dan korban, melainkan sebagai refleksi dari nilai-nilai kolektif yang hidup di tengah masyarakat.

Membongkar akar perundungan berarti menggugat cara pandang kita terhadap hierarki, kompetisi, dan norma sosial. Pertanyaannya: apakah kita ingin terus membiarkan budaya dominasi dan persaingan yang keras mengatur interaksi kita, atau berani membangun masyarakat yang menempatkan empati dan solidaritas sebagai nilai utama?

Salah satu tantangan terbesar dalam menghadapi perundungan adalah ketika perilaku agresif justru dianggap lumrah oleh lingkungan sosial. Ejekan, hinaan, hingga kekerasan verbal sering disamakan dengan label “sekadar bercanda.” Normalisasi inilah yang membuat perundungan tidak hanya sulit dikenali, tetapi juga kerap dipandang sebagai sesuatu yang wajar dalam interaksi sehari-hari.

Dalam banyak kasus, respons masyarakat terhadap perundungan tidak lahir dari kesadaran kritis, melainkan dari kebiasaan yang diwariskan. Ungkapan seperti “anaklaki-laki memang suka berkelahi” atau “itu cuma candaan” adalah contoh bagaimana masyarakat membungkus tindakan merugikan dengan dalih tradisi atau kelakar. Alih-alih mendorong penghentian perilaku menyakitkan, respons semacam ini justru memperkuat keyakinan pelaku bahwa tindakannya dapat diterima dan tidak membawa konsekuensi.

Bahaya dari normalisasi perundungan adalah hilangnya sensitivitas terhadap penderitaan korban. Saat ejekan dan kekerasan verbal dianggap sebagai bagian dari dinamika sosial, rasa sakit yang dialami korban sering diabaikan, bahkan dipandang sebagai kelemahan pribadi. Lebih jauh lagi, proses normalisasi ini membangun lingkaran setan: pelaku semakin berani bertindak karena merasa didukung, sementara korban semakin bungkam karena khawatir dianggap “tidak kuat” atau “tidak bisa menerima candaan.”

Menghadapi situasi ini, pertanyaan mendasar yang patut diajukan adalah: sampai kapan kita membiarkan budaya bercanda yang melukai ini menjadi bagian dari norma sosial? Jika masyarakat terus menoleransi perilaku agresif dengan dalih tradisi, kita sesungguhnya sedang menciptakan generasi yang terbiasa menindas dan generasi lain yang terbiasa ditindas.

Dalam banyak kasus perundungan, sorotan publik sering kali hanya tertuju pada perilaku pelaku, sementara posisi korban justru semakin terpinggirkan.

Hal ini terjadi karena adanya stigma yang dilekatkan pada mereka yang mengalami perundungan. Korban kerap diberi label negatif, seperti dianggap “lemah,” “tidak tahan banting,” atau bahkan “bermasalah.” Labelisasi semacam ini tidak hanya melukai harga diri korban, tetapi juga memperkuat lingkaran perundungan itu sendiri.

Stigma memiliki daya rusak yang tidak kalah besar dibanding tindakan perundungan itu sendiri. Korban merasa bahwa penderitaan yang dialaminya adalah kesalahan pribadinya, seolah-olah ia layak diperlakukan demikian. Situasi ini membuat korban semakin terisolasi, kehilangan kepercayaan diri, dan enggan mencari pertolongan. Alih-alih mendapat dukungan, mereka justru takut melaporkan kasus yang dialami karena khawatir akan menghadapi penilaian yang lebih menyakitkan dari lingkungan sekitar.

Fenomena ini menunjukkan betapa masyarakat masih memiliki bias dalam memandang relasi kuasa antara pelaku dan korban. Ketika pelaku justru mendapatkan ruang untuk membenarkan tindakannya dengan dalih “candaan” atau “hanya iseng,” korban dituntut untuk memiliki daya tahan ekstra, bahkan dipaksa untuk menanggung beban yang semestinya tidak ia pikul. Lingkungan sosial, termasuk keluarga, sekolah, hingga tempat kerja, sering kali tanpa sadar menjadi bagian dari mekanisme yang menutup suara korban.

Perkembangan teknologi digital membawa perubahan besar dalam cara manusia berinteraksi. Media sosial, yang pada awalnya dirancang sebagai ruang berbagi dan membangun jejaring, kini juga menjadi lahan subur bagi praktik perundungan. Fenomena ini sering disebut sebagai cyberbullying, yakni perundungan yang terjadi di ruang maya, di mana pelaku memanfaatkan anonimitas dan luasnya jangkauan internet untuk melancarkan serangan.

Berbeda dengan perundungan di ruang fisik yang memiliki batasan tempat dan waktu, cyberbullying berlangsung tanpa henti. Seorang korban bisa saja menghadapi ejekan, hinaan, atau fitnah setiap kali membuka gawai. Kondisi ini membuat luka psikologis jauh lebih dalam karena korban tidak memiliki ruang aman untuk benar-benar beristirahat dari tekanan sosial yang menyimpannya.

Budaya digital yang berkembang saat ini sering kali belum disertai regulasi etika yang memadai. Media

sosial membuka ruang partisipasi luas, tetapi sekaligus memperlihatkan sisi gelap dari kebebasan berekspresi. Pelaku merasa memiliki kekuatan tanpa konsekuensi, apalagi jika identitas mereka tersembunyi di balik akun anonim. Akibatnya, komentar bernada negatif, body shaming, hingga penyebaran hoaks menjadi semakin mudah dilakukan, bahkan sering dianggap bagian dari dinamika percakapan sehari-hari di dunia maya.

Masalah utama terletak pada normalisasi perilaku tersebut. Banyak pengguna media sosial yang menyaksikan perundungan digital tetapi memilih diam, atau bahkan ikut menertawakan korban. Ketika ribuan komentar negatif ditumpahkan pada satu akun, masyarakat digital seakan terjebak dalam psikologi kerumunan, di mana rasa tanggung jawab pribadi lenyap digantikan oleh dorongan untuk mengikuti arus.

Salah satu tantangan terbesar dalam menghadapi perundungan di era digital adalah keberadaan anonimitas. Budaya internet memungkinkan seseorang bersembunyi di balik identitas samaran, nama palsu, atau bahkan akun anonim yang dengan mudah dibuat hanya dalam hitungan menit.

Di balik tirai anonimitas ini, pelaku merasa memiliki ruang kebebasan tanpa batas untuk melontarkan kata-kata kasar, menyebarkan kebencian, atau menyerang pribadi orang lain tanpa khawatir akan konsekuensi nyata. Situasi ini menimbulkan kesan seolah-olah

dunia maya adalah ruang tanpa hukum, di mana norma sosial dan etika tidak lagi mengikat.

Fenomena ini menciptakan bentuk impunitas baru: kebebasan untuk bertindak tanpa rasa takut. Berbeda dengan interaksi tatap muka yang dibatasi oleh aturan sosial, dalam ruang digital, batas-batas itu kabur. Pelaku tidak melihat ekspresi korban secara langsung, sehingga empati semakin tereduksi. Bahkan, sebagian orang justru menemukan kepuasan ketika serangan mereka memicu reaksi emosional dari korban. Ketika hal ini berlangsung terus-menerus, tercipta ekosistem digital yang permisif terhadap kekerasan verbal maupun psikologis.

Upaya Pencegahan

Upaya mengatasi perundungan tidak bisa hanya dilakukan melalui pendekatan hukuman terhadap pelaku. Lebih mendasar dari itu, masyarakat perlu membangun budaya empati yang menumbuhkan kepedulian terhadap orang lain sejak usia dini. Empati memungkinkan seseorang melihat dan merasakan pengalaman orang lain, sehingga menahan diri dari perilaku yang menyakiti. Dalam konteks ini, pendidikan nilai menjadi kunci, sebab tanpa dasar penghormatan terhadap perbedaan, interaksi sosial akan mudah jatuh pada sikap merendahkan atau menyingkirkan.

Sekolah, sebagai ruang perjumpaan anak-anak dengan latar belakang yang beragam, memiliki peran penting dalam menanamkan empati. Program pendidikan karakter dapat diarahkan tidak hanya pada disiplin atau prestasi akademik, tetapi juga pada pembentukan sikap menghargai orang lain. Misalnya,

dengan menekankan pada pengalaman belajar yang menumbuhkan rasa kebersamaan, kerja sama dalam kelompok, atau kegiatan yang memperkenalkan siswa pada keragaman sosial, budaya, dan agama.

Penghormatan terhadap perbedaan tidak cukup berhenti pada slogan atau himbauan moral. Nilai tersebut harus dihidupkan melalui praktik sehari-hari yang konsisten. Ketika anak melihat bahwa perbedaan pendapat atau perbedaan latar belakang dihargai, mereka belajar bahwa keragaman bukan alasan untuk menyingkirkan seseorang, melainkan peluang untuk saling memperkaya pengalaman hidup. Inilah yang akan membangun imunitas sosial terhadap praktik perundungan.

Perundungan sering muncul dari cara pandang yang menempatkan relasi sosial sebagai arena dominasi. Ada pihak yang merasa lebih kuat, lebih berkuasa, lalu menggunakan posisi itu untuk menekan pihak yang dianggap lemah. Pola semacam ini bertahan karena masyarakat terbiasa dengan narasi bahwa menjadi unggul berarti menguasai yang lain. Selama narasi itu dipelihara, perundungan akan terus menemukan ruang tumbuh.

Untuk memutus lingkaran ini, diperlukan perubahan mendasar dalam cara kita memandang kekuasaan. Budaya yang menekankan kolaborasi, bukan kompetisi, memberi ruang bagi semua orang untuk merasa diakui. Ketika keberhasilan diukur dari kemampuan bekerja sama dan berbagi tanggung jawab, maka perilaku

agresif yang bersandar pada dominasi menjadi tidak relevan. Seseorang tidak lagi dihargai karena mampu menundukkan orang lain, melainkan karena mampu menggerakkan kebersamaan.

Dalam masyarakat yang menempatkan kerja sama sebagai nilai utama, relasi sosial menjadi lebih setara. Anak-anak yang tumbuh dengan pengalaman semacam ini belajar bahwa setiap individu membawa kontribusi yang berarti, betapa pun kecilnya. Mereka juga belajar bahwa kesuksesan tidak lahir dari mengalahkan orang lain, melainkan dari mengikat kekuatan bersama. Dari sinilah perundungan kehilangan pijakan, sebab perilaku merendahkan atau menindas bertentangan dengan semangat kolektif yang dijunjung tinggi.

Apatisme sosial dalam menghadapi perundungan memperlihatkan betapa masyarakat sering merasa persoalan itu bukan urusan mereka. Padahal, ketika lingkungan membiarkan pelaku menekan korban tanpa intervensi, yang sesungguhnya tercipta adalah normalisasi kekerasan. Pesan yang diterima korban ialah bahwa dirinya tidak layak dibela, sementara pelaku merasa tindakannya dapat diterima karena tidak ada yang berani menentang.

Karena itu, langkah mendesak yang perlu diambil adalah mengedukasi masyarakat tentang pentingnya intervensi. Intervensi tidak selalu berarti konfrontasi langsung dengan pelaku, melainkan bisa berupa memberi dukungan moral kepada korban, melaporkan kejadian kepada pihak berwenang, atau menciptakan

suasana yang membuat pelaku kehilangan legitimasi sosial. Setiap tindakan kecil yang menunjukkan keberpihakan pada nilai keadilan akan membangun pesan kolektif bahwa perundungan tidak memiliki tempat.

Pendidikan sosial tentang intervensi dapat dilakukan melalui sekolah, media, maupun ruang komunitas. Anak-anak perlu dibiasakan sejak dini untuk menolak perilaku merendahkan, dan orang dewasa harus menjadi teladan dengan tidak membiarkan kekerasan verbal maupun fisik terjadi di lingkungannya. Dengan begitu, kesadaran kolektif perlahan terbangun bahwa diam berarti ikut melanggengkan masalah, sedangkan bertindak adalah bagian dari tanggung jawab moral bersama.

Kesimpulan

Perundungan tidak dapat dipandang semata sebagai perilaku individu yang keliru, melainkan sebagai cermin dari dinamika budaya masyarakat kita. Ketimpangan kekuasaan yang terus dipelihara, normalisasi perilaku agresif yang dianggap wajar, serta budaya kompetisi yang berlebihan telah melahirkan ruang sosial yang subur bagi praktik perundungan. Fenomena ini bukan hadir dari ruang kosong, melainkan tumbuh dari pola pikir kolektif yang memberi toleransi terhadap dominasi satu pihak atas pihak lain.

Namun, dalam situasi yang tampak gelap ini, masih terbuka peluang untuk menata ulang fondasi kehidupan bersama. Jalan menuju perubahan terletak pada kesediaan kita membangun budaya empati yang hidup dalam praktik sehari-hari, menumbuhkan

penghormatan atas perbedaan, serta mengedukasi masyarakat tentang pentingnya melawan perundungan. Upaya ini bukan pekerjaan instan, melainkan proses panjang yang menuntut keterlibatan semua pihak—keluarga, sekolah, media, hingga institusi negara.

Refleksi sederhana dapat dimulai dari cara kita menanggapi “tawa dan air mata” dalam kehidupan sosial. Dalam konteks perundungan, tawa sering kali hadir di atas penderitaan orang lain, dijadikan hiburan tanpa memedulikan luka yang ditinggalkan. Apa yang dianggap lucu oleh sebagian orang, justru dapat menjadi luka mendalam yang membekas seumur hidup bagi korban. Kesadaran akan hal ini seharusnya menggerakkan kita untuk mengubah cara pandang: berhenti menertawakan penderitaan, dan mulai menegakkan budaya yang lebih manusiawi. []

Dr. Sudirman, S. Pd., M. Si.

Pengampu Mata Kuliah Sosiologi Pendidikan



Ada sebuah sindiran keras dalam tradisi Islam, bahwa ganjaran bagi mereka yang suka mengghibah (membongkar aib orang lain) adalah “memakan bangkai saudaranya sendiri.”

Bayangkan itu. Sekarang, bayangkan bagaimana dunia modern telah memodernisasi praktis jahat ini. *Bullying*, khususnya di media sosial, adalah bentuk ghibah mutakhir. Bedanya, jika dulu ghibah disebarkan secara terbatas, kini “bangkai” itu dipajang di etalase digital untuk ditonton, dikomentari, dan diviralkan kepada ribuan bahkan jutaan orang. Sang korban tidak hanya dimangsa oleh satu mulut, tetapi oleh ribuan jari yang dengan ringannya membagikan aibnya.

Yang memilukan, fenomena ini tidak hanya terjadi di dunia politik—di mana moral memang sering dipertanyakan—tapi telah merambah ke sekolah-sekolah. Kasus Zara Quirina dan banyak korban lain yang tidak terekspose media adalah buktinya. Ini adalah bola salju yang menggelinding, mengancam cita-cita Indonesia Emas 2045.

Pada akhirnya, *bullying* bukan sekadar kenakalan remaja, tetapi cerminan dari karakter yang cacat—sebuah mentalitas terjajah yang masih bersarang

Ada sebuah sindiran keras dalam tradisi Islam, bahwa ganjaran bagi mereka yang suka mengghibah (membongkar aib orang lain) adalah “memakan bangkai saudaranya sendiri.”

Bayangkan itu. Sekarang, bayangkan bagaimana dunia modern telah memodernisasi praktis jahat ini. *Bullying*, khususnya di media sosial, adalah bentuk ghibah mutakhir. Bedanya, jika dulu ghibah disebarkan secara terbatas, kini “bangkai” itu dipajang di etalase digital untuk ditonton, dikomentari, dan diviralkan kepada ribuan bahkan jutaan orang. Sang korban tidak hanya dimangsa oleh satu mulut, tetapi oleh ribuan jari yang dengan ringannya membagikan aibnya.

Yang memilukan, fenomena ini tidak hanya terjadi di dunia politik—di mana moral memang sering dipertanyakan—tapi telah merambah ke sekolah-sekolah. Kasus Zara Quirina dan banyak korban lain yang tidak terekspose media adalah buktinya. Ini adalah bola salju yang menggelinding, mengancam cita-cita Indonesia Emas 2045.

Pada akhirnya, *bullying* bukan sekadar kenakalan remaja, tetapi cerminan dari karakter yang cacat—sebuah mentalitas terjajah yang masih bersarang dalam pikiran kita. Mentalitas yang menghamba pada yang di atas sambil tanpa ragu menginjak yang di bawah. Mentalitas yang sangat peduli pada diri sendiri (*self-centered*) dan melihat kelemahan orang lain sebagai peluang untuk menaikkan statusnya sendiri. Inilah warisan kolonial yang paling kelam: sebuah hierarki sosial palsu di mana harga diri seseorang didapat bukan dari kemuliaan karakter, tetapi dari kemampuan merendahkan orang lain.



Bagaimana mungkin membangun generasi emas jika mentalnya masih tercabik-cabik oleh mentalitas terjajah dan praktik minim moral sesamanya?

Di sinilah kita perlu berhenti sejenak dan merenungi warisan agung leluhur kita yang justru merupakan penangkal paling ampuh untuk mentalitas busuk ini.

Mengembalikan “Siri’ na Pace” di Tengah Bisingnya Dunia Maya

Budaya Bugis-Makassar mengenal “*Siri’ na Pace*” (harga diri dan empati). *Siri’* adalah prinsip yang mengajarkan untuk menjaga harga diri sendiri dan orang lain mati-matian. Seorang pembuli di media sosial, yang dengan bangga membongkar kekurangan orang lain, telah menginjak-injak prinsip *siri’* ini. Mereka tidak lagi punya harga diri, dan juga merampas harga diri korbannya.

Lalu, di mana *pace*-nya? Di mana empati untuk merasakan luka dan duka yang dirasakan korban? Media sosial telah mematikan *pace* ini. Komentar jahat diketik tanpa melihat raut wajah sedih yang ditimbulkannya. Dampaknya seringkali melampaui kesalahan korban, sebuah praktik yang dalam Islam sudah setara dengan fitnah. Inilah pembunuhan karakter yang sesungguhnya.

“*Sipakatau, Sipakalebbi*” dan “*Malilu Sipakainge*” sebagai Solusi Kolektif

Budaya kita juga mengajarkan “*Sipakatau, Sipakalebbi*” (saling memanusiaikan, saling memuliakan). Konsep ini adalah antitesis langsung dari mentalitas terjajah.

Alih-alih menghamba dan menginjak, kita diajak untuk saling mengangkat dan memuliakan. Alih-alih memamerkan aib, kita diajak untuk menutupi dan memuliakan sesama, sebagaimana keluarga miskin di negeri kita yang tetap menjunjung tinggi martabat tamu, memuliakan dan melayani walau dalam kondisi terbatas.

Lalu, apa yang bisa kita lakukan ketika melihat *bullying* terjadi?

Warisan dari Tanah Luwu memberikan pedoman: “*Malilu sipakainga’, mali siparappe*” (jika terlupa saling mengingatkan, jika hanyut saling meraih). Kita punya kewajiban untuk mengingatkan, bukan dengan sok tahu, tetapi dengan niatan tulus untuk menyelamatkan. Kita harus berani meraih tangan mereka yang mulai hanyut dalam arus komentar jahat, baik sebagai pelaku maupun korban.

Lawan dengan “Selemah-Lemah Iman”: *Unsubscribe* dan Tinggalkan

Lalu, bagaimana kita sebagai individu bisa melawan? Tindakan yang paling sederhana dan *powerful* adalah: jangan beri ruang. Jika Anda menemukan akun yang kontennya penuh dengan bullying, ujaran kebencian, dan pembunuhan karakter, *unsubscribe*-lah. Tinggalkan. Jangan beri mereka engagement, karena di dunia digital, engagement adalah oksigen.

Dalam Islam, tindakan menjauh dari keburukan ini disebut sebagai “selemah-lemah iman”. Namun, dalam konteks kekinian, justru inilah bentuk perlawanan yang paling elegan dan efektif.

Dengan tidak menyebarkan, tidak *like*, dan tidak *comment*, kita memutus rantai penyebaran “bangkai” tersebut.

Penutup

Bullying digital bukanlah masalah biasa. Ini adalah wabah yang lahir dari mentalitas terjajah dan menggerogoti martabat kemanusiaan kita. Melawannya adalah dengan memperkuat benteng moral agama dan secara aktif menghidupkan kembali kearifan lokal seperti *siri’ na pace*, *sipakatau*, dan *malilu sipakainge’* yang merupakan identitas asli kita yang egaliter dan beradab.

Masa depan Indonesia Emas 2045 ditentukan dari bagaimana kita, hari ini, melepaskan mentalitas *inlander* dan kembali pada jati diri sebagai bangsa yang saling memanusiakan, baik di dunia nyata maupun di dunia maya. Mari jadikan ruang digital kita sebagai ruang yang memuliakan, ruang yang memanusiakan, bukan ruang yang menghancurkan peradaban ummat manusia. []

Misbahuddin Mappiada



|| Siapa pun yang terlibat dalam tindakan kriminal seperti pembunuhan tidak akan dilindungi.

Terlepas dari apakah mereka Datuk Seri atau Tan Sri, kami akan menyelidiki jika ada bukti," katanya pada Minggu (3/8), dikutip dari media Malaysia, Berita Harian. (Tirto.id).

Demikian pernyataan Perdana Menteri (PM) Malaysia Anwar Ibrahim. Setelah mencuatnya spekulasi kaitan kasus ini dengan tokoh berpengaruh di Malaysia, warganet kemudian beramai-ramai menaikkan tagar #justiceforzara di media sosial.

Sebelumnya, Zara Qairina merupakan siswi Sekolah Menengah Kebangsaan Agama Tun Datu Mustapha yang terletak di Papar, Sabah, Malaysia. Pada Rabu (16/7) sekitar pukul 03.00 pagi waktu setempat, Zara ditemukan tak sadarkan diri di saluran pembuangan dekat gedung asrama putri yang ia tinggali selama bersekolah. Zara diduga terjatuh dari lantai tiga asrama dan mengalami sejumlah cedera serius hingga tak sadarkan diri. Keesokan harinya, Zara dinyatakan meninggal setelah sempat dirawat di Rumah Sakit Queen Elizabeth I.



Seiring perkembangan kasus ini, spekulasi bahwa Zara terjatuh karena dirundung oleh siswi lain mencuat di internet. Warganet Malaysia juga menduga kasus ini melibatkan petinggi Malaysia karena pengusutan kasus disinyalir tak dilakukan dengan prosedur yang benar.

Disinyalir gadis belia itu menjadi korban *bullying* yang berkepanjangan, baik secara verbal maupun fisik, hingga akhirnya menanggung luka batin yang begitu dalam. Ia diejek, direndahkan, bahkan diperlakukan tidak manusiawi oleh teman-temannya. Di balik senyum tipis yang mungkin sesekali ia tunjukkan, sesungguhnya Zara menyimpan duka yang berat. Luka itu akhirnya mengantarnya pada keputusan tragis yang mengguncang hati banyak orang: ia memilih pergi dari dunia dengan cara yang menyayat hati melukai nurani.

Kisah Zara bukanlah cerita jauh yang tidak ada hubungannya dengan kita. Sebaliknya, kisah ini menjadi cermin yang memantulkan wajah masyarakat kita sendiri. Betapa sering kita mendengar kabar anak-anak di sekolah yang dijuluki dengan nama ejekan, remaja yang dipukuli hanya karena perbedaan, atau mahasiswa yang dikucilkan karena latar belakang keluarga. Bahkan di era media sosial, perundungan menjadi lebih kejam: ejekan, fitnah, dan hujatan tersebar begitu cepat, menembus layar hingga menusuk batin.

Masih jelas dalam ingatan. Ratusan kilometer dari Malaysia 4.064,6 km jauhnya. Seorang santri di sebuah pondok pesantren di Kolaka Utara, Sulawesi Tenggara, mengalami perundungan hingga harus dirawat

intensif. Korban disiram Peralite oleh rekannya hingga mengalami luka bakar 27 persen. Polisi telah memeriksa sejumlah orang dan memeriksa intensif dua orang terduga pelaku perundungan. MR (12), santri pondok pesantren di Desa Mattiro Bulu, Kolaka Utara, dirawat intensif setelah mengalami luka bakar di badan. Siswa kelas VII tersebut terbakar saat diajak bermain oleh sejumlah rekannya, Kompas.id Jumat (11/4/2025).

Daerah tempat saya lahir, tinggal dan dibesarkan. Tidak juga menjadi tempat aman bagi anak, begitu juga daerah lain di seluruh pelosok negeri. *Bullying*, dalam berbagai bentuknya baik verbal, fisik, maupun psikologis telah menjadi salah satu masalah sosial yang menggerogoti generasi muda kita. Di sekolah, lingkungan kerja, hingga dunia maya, praktik merendahkan, mengejek, atau mengucilkan orang lain sering kali dianggap lumrah.

Di banyak tempat, termasuk di sekolah dan lingkungan pergaulan anak muda, *bullying* sering kali muncul tanpa disadari. Ada yang menertawakan temannya karena fisik, ada yang mengejek karena latar belakang keluarga, bahkan ada pula yang mengucilkan hanya karena perbedaan kecil. Perilaku seperti ini seolah dianggap biasa, padahal meninggalkan luka batin yang dalam bagi korban. Luka itu tidak selalu terlihat, namun bisa menghancurkan rasa percaya diri, bahkan membuat seseorang kehilangan semangat hidupnya.

Sayang sekali jika modernisasi dan arus globalisasi membuat sebagian generasi muda melupakan akar budaya tempat ia lahir. *Bullying* seolah menjadi hiburan, bahkan dianggap sebagai tanda keberanian. Padahal, di balik tawa pelaku, ada luka batin yang mendalam pada korban.

Mari kita menengok pada akar budaya Sulawesi Tenggara khususnya Suku Tolaki. Sebenarnya leluhur kita telah meninggalkan pesan luhur untuk mencegah perbuatan semacam ini. Ada banyak nilai luhur yang menolak segala bentuk perilaku merendahkan sesama. Suku Tolaki mengenal falsafah hidup yang disebut "*Inae Konasara le Pinesara, Inae Liasara le Pinekasara.*" Ungkapan ini bermakna: barang siapa menjaga harkat martabat orang lain, maka ia sendiri akan dihormati; barang siapa merendahkan martabat orang lain, maka ia sendiri akan direndahkan.

Falsafah ini seharusnya menjadi pedoman hidup generasi muda untuk menghindari perilaku *bullying*. Sebab, merendahkan orang lain tidak hanya menyakiti korban, tetapi juga menjatuhkan harga diri pelaku itu sendiri di mata masyarakat. Dalam pandangan budaya Tolaki, manusia dihargai bukan karena seberapa kuat ia menekan orang lain, melainkan seberapa besar ia menjaga martabat sesamanya.

Selain itu, suku Tolaki juga menjunjung tinggi nilai mosalaki, yaitu sikap saling menghormati dalam tatanan sosial. Mosalaki mengajarkan agar setiap orang diperlakukan dengan adil, tanpa dibeda-bedakan, karena setiap manusia memiliki kedudukan yang

sama dalam kehidupan bermasyarakat. Jika prinsip ini benar-benar dihayati, maka tidak ada tempat bagi perilaku mengejek, mengucilkan, atau menindas.

Arus modernisasi sering membuat kita melupakan nilai-nilai luhur itu. Kita lebih sibuk mencari pengakuan dengan cara yang salah menertawakan kelemahan orang lain atau mempermalukan sesama di media sosial, meski dianggap candaan namun sejatinya itu adalah tindakan *bullying*. Padahal, dalam budaya Tolaki, kehormatan tidak lahir dari penghinaan, melainkan dari penghargaan terhadap sesama manusia.

Bullying sejatinya adalah bentuk pengingkaran terhadap nilai "*Inae Konasara le Pinesara, Inae Liasara le Pinekasara*." Saat seseorang membully, ia sedang menanam benih yang suatu hari bisa kembali menghancurkan dirinya. Sebaliknya, ketika seseorang membela temannya dari perundungan, ia sedang menanam kebaikan yang akan melahirkan penghormatan dari banyak orang.

Budaya Tolaki juga menekankan pentingnya gotong royong dan kebersamaan. Dalam kehidupan tradisional, semua orang memiliki peran. Tidak ada yang dianggap lebih rendah atau lebih hina. Semua saling melengkapi, semua saling membutuhkan. Bila prinsip ini diterapkan dalam kehidupan modern, *bullying* tidak akan pernah mendapat ruang, karena setiap orang dipandang sebagai bagian penting dari harmoni kehidupan.

Kita perlu belajar kembali dari akar budaya kita sendiri. Falsafah suku Tolaki mengingatkan bahwa kehormatan diri selalu terkait dengan bagaimana

kita memperlakukan orang lain. Maka, jika kita ingin dihargai, kita harus terlebih dahulu menghargai orang lain. Jika kita ingin dihormati, kita harus menghormati martabat sesama.

Bullying bukan hanya melukai individu, tetapi juga merusak tatanan sosial dan mengkhianati nilai kearifan lokal yang diwariskan leluhur. Karena itu, sudah saatnya kita berkata: cukup! Tidak ada lagi tawa yang lahir dari penderitaan orang lain. Tidak ada lagi gengsi yang ditegakkan dengan merendahkan sesama.

4.064,6 km dari Jasirah Utara Provinsi Sulawesi Tenggara, Kabupaten Kolaka Utara. Peluk dan sayang untuk Zara Qairina dan seluruh anak di dunia yang tengah menghadapi tindakan *bullying*.

STOP *Bullying* & Bangun Kesadaran !!!

#AH []

Andi Akbar Herman, S.H., M.H.

*Dekan Fakultas Ekonomi dan Hukum di
Universitas Muhammadiyah Kolaka Utara*



Perundungan Bukan Kenakalan, Tapi Perbuatan Pidana

Belakangan ini, praktik perundungan (*bullying*) terhadap siswa di lingkungan sekolah kerap terjadi, baik pada tingkat satuan pendidikan sekolah dasar (SD), SMP hingga SMA. Setiap pemberitaannya selalu viral di media massa dengan berbagai kronologi kejadian yang bikin kuduk merinding.

Hal ini pula agaknya yang menimbulkan kekhawatiran di kalangan orangtua yang anaknya tengah menimba ilmu di sekolah. Sebab, perundungan yang terjadi tak hanya menimbulkan luka fisik pada korbannya, tetapi juga traumatik mendalam pada anak, bahkan sampai menimbulkan korban jiwa.

Lalu, masih amankah sekolah bagi peserta didik? Bagaimana pola pendidikan dan pengawasan yang diterapkan sekolah, serta bagaimana upaya segenap pihak terkait dalam membangun citra sekolah sebagai lembaga pendidikan? Agaknya masih banyak pertanyaan-pertanyaan lainnya yang memenuhi kepala para orangtua yang anak-anaknya tengah menimba ilmu di sekolah.

Coba saja simak beberapa pemberitaan perundungan dari berbagai daerah di tanah air dan masih hangat

diperbincangkan. Di antaranya kasus siswa SD berinisial Z (10 tahun) di Toboali, Bangka Selatan yang diberitakan media online detik.com pada 28 Juli 2025. Korban meninggal dunia diduga karena menjadi korban perundungan (*bullying*) oleh teman sekolahnya. Polisi masih melakukan penyelidikan terkait kasus ini.

Selanjutnya, video perundungan yang menimpa seorang siswa SMP Negeri 3 Doko, Blitar, Jawa Timur. Video ini viral dan memicu keprihatinan dari masyarakat tanah air. Korban berinisial WV (12), dikeroyok oleh puluhan siswa lain saat kegiatan Masa Pengenalan Lingkungan Sekolah (MPLS) pada Jumat, 18 Juli 2025). Korban mengalami trauma fisik dan psikologis.

Lalu bagaimana dengan anak yang sekolah dan tinggal di asrama? Tak ada bedanya. Teranyar, *bullying* yang terjadi di negeri jiran Malaysia. Seorang remaja 13 tahun, Zara Qairina Mahathir diduga meninggal karena perundungan dari teman-teman sekolahnya di Sekolah Menengah Kebangsaan Agama (SMKA) Tun Datu Mustapha di Papar, Sabah, Malaysia.

Kejadian lainnya masih banyak jika disebut satu persatu. Oleh sebab itu, perundungan (*bullying*) tak bisa lagi disebut sebagai masalah kecil yang terjadi di lingkungan sekolah. Perundungan di kalangan pelajar kini menjadi momok menakutkan bagi anak dan para orangtua. Harapan yang dibangun untuk masa depan anak dengan menyerahkannya ke sekolah, hancur

seketika yang justru terjadi di lingkungan satuan pendidikan.

Tragedi Zara Qairina di Sabah, Malaysia, merupakan gambaran nyata dampak mengerikan dari budaya perundungan. Kasus Zara memancing gelombang kesadaran masyarakat setempat untuk memberikan perlindungan pada anak dan mendesak pemerintah Malaysia memperketat hukum *anti-bullying*.

Bersyukur, Indonesia sudah memiliki peraturan yang menjadi payung hukum bagi perlindungan anak dengan adanya UU No. 35 Tahun 2014 tentang Perubahan atas UU No. 23 tahun 2002 tentang Perlindungan Anak. Tetapi masalahnya adalah pelaksanaannya di lapangan. Sebab kasus perundungan masih dianggap sebagai perbuatan nakal anak-anak terhadap rekannya, sehingga pola penyelesaiannya dilakukan dengan cara damai. Padahal perbuatan perundungan itu sudah termasuk perbuatan kriminal.

Pasal 80 UU No. 35 Tahun 2014 menjelaskan, pelaku kekerasan terhadap anak terancam hukuman pidana penjara hingga 3 tahun 6 bulan dan/atau denda hingga Rp 72 juta. Jika kekerasan tersebut mengakibatkan luka berat pada anak, hukumannya bisa naik jadi 5 tahun penjara. Lalu jika mengakibatkan kematian, hukumannya maksimal 15 tahun penjara.

Selanjutnya, Permendikbud No. 82 Tahun 2015 tentang Pencegahan dan Penanggulangan Tindak Kekerasan di Satuan Pendidikan mewajibkan pihak sekolah membentuk tim pencegahan kekerasan, menyediakan mekanisme pelaporan, serta memberi

perlindungan bagi korban. Dalam hal ini, sekolah memiliki tanggung jawab untuk memberikan rasa aman kepada siswanya, bukan menyerahkan masalah perundungan yang terjadi kepada polisi. Oleh sebab itu, untuk menciptakan keamanan dan kenyamanan di lingkungan sekolah, maka aturan yang telah ada harus ditegakkan.

Tetapi yang paling penting adalah upaya pencegahan. Perlu membangun kesadaran seluruh pihak dengan memberikan edukasi agar mereka memahami dan mengenali praktik perundungan serta cara pencegahannya. Setiap anak, guru atau jajarannya di sekolah lainnya bila melihat atau menyaksikan orang di sekitarnya mendapat perlakuan perundungan, jangan diam saja. Harus berani menghentikannya.

Tak dipungkiri, senioritas menjadi salah satu penyebab terjadinya perundungan di sekolah. Perbedaan tingkatan kelas seolah memberikan kekuasaan pada senior untuk menindas adik-adik kelasnya. Senior merasa harus dihormati dan ditaati oleh adik-adik kelasnya. Terkadang, perlakuan senior demikian juga karena dulunya dia mendapatkan perlakuan serupa. Sedangkan adik-adik kelas hanya bisa diam dan menerima saja mendapat perlakuan buruk dari seniornya.

Menurut Henri Tajfel dan John Turner dalam Teori Identitas Sosial pada tahun 1970-an, menjelaskan bagaimana individu membentuk identitas diri melalui keanggotaan kelompok sosial. Menurut teori ini, setiap orang mencari rasa harga diri (*self-esteem*) dengan cara membandingkan kelompoknya (*ingroup*) dengan

kelompok lain (*outgroup*). Di sekolah khususnya sekolah berasrama, senior biasanya membentuk kelompok dominan. Junior yang notabene adik-adik kelasnya sering diposisikan sebagai *outgroup* yang lebih rendah. Praktik *bullying* muncul sebagai bentuk ritual untuk menegaskan status kelompok senior di atas junior.

Tak mengherankan jika hal ini tetap dibiarkan berlanjut, yang ada hanya terciptanya lingkungan belajar yang buruk, memunculkan budaya takut di kalangan siswa dan menyebabkan dampak psikologis serius pada siswa junior. Pada akhirnya kondisi ini bakal menghambat perkembangan belajar siswa bahkan hingga perkembangan kejiwaannya. []

Devy Diani

Jurnalis



Perundungan: Dari Luka Batin hingga Tragedi Nyata

Oleh:

Dr. Sumartono, S.Sos., M.Si.,CPS.,CSES.,FRAEL.,WRFL

*Dosen Komunikasi Universitas Ekasakti
dan Direktur Eksekutif KOMPAK Indonesia*

Perundungan telah berubah menjadi momok yang menakutkan, bukan lagi sekadar permasalahan remaja. Perundungan (*bullying*) menciptakan tekanan mental yang luar biasa bagi korban, hingga dijuluki “neraka dunia” karena kegelisahan tiada henti dan rasa terasing yang mendalam. Dunia maya memperparahnya: hinaan, rumor, pelecehan secara online, di mana datanya menunjukkan bahwa sekitar satu dari enam anak sekolah mengalami cyberbullying (WHO/Europe, 2024).

Efek perundungan sangat nyata secara psikologis. Sebuah survei besar di Sichuan, China—melibatkan lebih dari 95.000 siswa—menyimpulkan bahwa korban perundungan memiliki peluang lebih tinggi untuk mengidap gangguan emosi, kecemasan, PTSD atau *Post Traumatic Stress Disorder*, gangguan tidur, bahkan ketergantungan internet dan depresi (Zhao *et al.*, 2023).

Dampak serupa didapati dalam tinjauan global: bullying di masa kanak-kanak dan remaja dikaitkan dengan penurunan kesehatan mental, gangguan tidur, *self-injury*, dan fungsi sosial yang terganggu (van der Ploeg *et al.*, 2023).

Sementara itu, kasus tragis seperti kematian Zara Qairina di Malaysia menjadi bukti nyata bahwa perundungan bukan sekadar cerita sedih, melainkan krisis nyata yang bisa berujung maut. Di saat yang sama, Malaysia berada di peringkat kelima dunia dan kedua di Asia dalam masalah *cyberbullying*. Tak hanya korban, pelaku dan saksi perundungan pun ikut mengalami dampak psikologis.

Penelitian menunjukkan bahwa keterlibatan dalam perundungan, baik sebagai korban atau pelaku, meningkatkan risiko kesepian, kecemasan, hingga pola adaptasi sosial yang buruk (Mona O'Moore, 2025). Di ranah edukasi, perundungan mengganggu hasil belajar: korban jarang masuk sekolah, menurun konsentrasi, bahkan ada yang drop-out. Dampaknya juga bisa berlanjut—penurunan kualifikasi akademik, keterampilan sosial, hingga kesehatan di masa dewasa (UNESCO, 2024).

Di Amerika Serikat, remaja transgender yang sedang mempertanyakan identitas gendernya mengalami perundungan hampir dua kali lebih tinggi dibanding remaja cisgender. Mereka juga melaporkan tingkat ideasi bunuh diri yang jauh lebih tinggi (CDC, 2024). Laporan di Pennsylvania (AS) menegaskan bahwa stigma, perundungan, dan faktor politik memperparah kecemasan dan depresi di kalangan anak muda

LGBTQ+—lebih dari sepertiga mempertimbangkan bunuh diri, dan separuh melaporkan depresi (Trevor Project, 2025).

Di level sistem sekolah, studi di Houston (2025) menunjukkan bahwa siswa yang merasa tidak aman atau diancam di lingkungan sekolah memiliki kemungkinan tinggi untuk mencoba bunuh diri—14 % melaporkan percobaan bunuh diri, jauh di atas rata-rata nasional; perundungan juga meningkat secara tajam sejak 2021 (Houston Chronicle). Meskipun begitu, ada sedikit kabar baik: data CDC menunjukkan penurunan moderat dalam perasaan sedih atau putus asa di kalangan muda AS antara 2021 dan 2023 (dari 42 % ke 40 %), meskipun kasus bullying meningkat dari 15 % ke 19 %.

Sebuah survei dari University of the Sunshine Coast (2024, Sunshine Coast) mengungkap bahwa 98 % remaja putri (14–19 tahun) mengalami *cyberbullying* terkait penampilan. Sebanyak 92 % merasa perlu mengubah penampilan melalui diet, olahraga, atau prosedur kosmetik—berpotensi memicu gangguan makan dengan risiko kematian tinggi.

Penanganan perundungan bukan hanya soal disiplin; perlu pendekatan holistik. Sebagaimana disuarakan oleh WHO/Europe—karena digitalisasi memicu peningkatan *cyberbullying*—dibutuhkan strategi edukasi digital, literasi emosional, dan kerja sama lintas pemangku kepentingan (pendidik, keluarga, pembuat kebijakan).

Untuk mencegah tragedi masa datang, sekolah harus menciptakan lingkungan yang aman, inklusif,

dan menumbuhkan resilien. Guru perlu didukung pelatihan, kebijakan restoratif, serta saluran pelaporan rahasia yang andal.

Pada akhirnya, perundungan adalah krisis kesehatan masyarakat dan moral. Kita wajib mengubah budaya dari menormalisasi ejekan menjadi mempertahankan martabat; dari meremehkan menjadi responsif; dari reaktif menjadi preventif. Setiap korban butuh tahu: mereka tidak sendiri, dan dunia—baik offline maupun online—harus menjadi tempat aman untuk tumbuh.

Membangun Benteng Keluarga dengan Komunikasi Kasih Sayang

Perundungan adalah fenomena sosial yang kompleks, tetapi pada intinya selalu berakar pada relasi kuasa yang timpang dan kegagalan membangun empati. Banyak studi terbaru menunjukkan bahwa solusi terbaik tidak hanya terletak pada kebijakan sekolah atau regulasi hukum, melainkan dimulai dari ruang paling dekat: keluarga. Kekuatan komunikasi berbasis kasih sayang dalam keluarga menjadi pilar penting untuk mencegah dan mengatasi perundungan. Komunikasi semacam ini memungkinkan anak merasakan bahwa dirinya dihargai, dicintai, dan didengar. Dengan fondasi kasih sayang, anak akan lebih resilien dalam menghadapi tekanan sosial sekaligus tidak terdorong untuk melampiaskan frustrasi melalui perilaku agresif terhadap teman sebaya.

Komunikasi kasih sayang berbeda dari sekadar percakapan rutin. Ia mengandung elemen penerimaan tanpa syarat, empati, serta afirmasi positif. Orang tua yang mengekspresikan kasih sayang melalui

kata-kata dan tindakan membangun keterikatan emosional yang kuat dengan anak. Ikatan ini berfungsi sebagai pelindung psikologis, sehingga anak berani mengungkapkan pengalaman pahit seperti ejekan atau intimidasi yang mereka alami di sekolah maupun dunia maya. Penelitian terbaru menegaskan bahwa kualitas komunikasi keluarga yang hangat dapat menurunkan risiko depresi, kecemasan, dan perasaan terisolasi pada remaja korban perundungan (van der Ploeg *et al.*, 2023).

Kasih sayang juga melahirkan regulasi emosi yang sehat. Anak yang tumbuh dalam lingkungan komunikasi penuh cinta terbiasa mengekspresikan marah, sedih, atau kecewa tanpa harus menggunakan kekerasan. Mereka belajar dari contoh nyata orang tua bagaimana menghadapi konflik dengan tenang, menggunakan kata-kata yang tepat, dan tetap menghargai martabat orang lain. Hal ini sangat krusial karena penelitian menunjukkan bahwa anak dengan keterampilan regulasi emosi yang baik lebih kecil kemungkinannya menjadi pelaku perundungan (Zhao *et al.*, 2023).

Dalam konteks digital, kasih sayang menjadi kunci dalam membangun literasi media. Alih-alih hanya memberi larangan, orang tua yang berkomunikasi dengan penuh pengertian dapat mengajak anak mendiskusikan risiko *cyberbullying*, etika bermedia sosial, dan pentingnya melaporkan perilaku merugikan.

Dengan pendekatan penuh cinta, anak merasa lebih terbuka untuk berbagi pengalaman *online* tanpa takut dimarahi atau dihakimi. Model komunikasi ini meminimalisasi kemungkinan anak menyembunyikan

masalah hingga berujung pada dampak serius, seperti depresi atau keinginan bunuh diri.

Lebih jauh, komunikasi kasih sayang membentuk identitas diri anak yang positif. Saat anak dibiasakan menerima validasi dari keluarga—misalnya ungkapan “kamu berharga,” “kami percaya padamu,” atau “kami ada untukmu”—mereka membangun konsep diri yang kuat. Konsep diri yang sehat membuat anak tidak mudah runtuh oleh hinaan atau tekanan sosial, serta lebih siap untuk menolak perilaku merendahkan dari orang lain.

Sebaliknya, anak yang tumbuh tanpa komunikasi penuh kasih sering mencari pengakuan di luar rumah, dan dalam beberapa kasus justru menjadi pelaku perundungan untuk menutupi kelemahan dirinya. Oleh karena itu, strategi pencegahan perundungan yang efektif seharusnya selalu memasukkan peran keluarga, terutama pola komunikasi yang berbasis kasih sayang.

Guru, kebijakan sekolah, atau regulasi negara memang penting, tetapi semuanya akan timpang jika keluarga gagal menyediakan tempat aman bagi anak. Perubahan budaya komunikasi keluarga dari instruktif menjadi penuh cinta dan empati akan melahirkan generasi yang lebih peduli, toleran, dan menghormati martabat sesama. Inilah jalan terbaik untuk meruntuhkan siklus perundungan. []

Referensi

- CDC. (2023). *Trends in youth mental health and bullying in the United States, 2021–2023*. Atlanta, GA: CDC.
- Centers for Disease Control and Prevention (CDC). (2024). *Youth Risk Behavior Study—2023 results on bullying among transgender youth*. Atlanta, GA: CDC.
- O'Moore, M. (2025). *Effects of persistent bullying on adult victims: stress-related illness and psychosocial outcomes*. Dublin, Ireland: Anti-Bullying Centre, Trinity College Dublin.
- Rice University, Baker Institute. (2025). *Mental health crises, suicide attempts, and bullying trends among Houston ISD students*. Houston, TX: Rice University.
- The Trevor Project. (2025). *Report on bullying, political climate, and mental health of LGBTQ+ youth in Pennsylvania*. New York, NY: The Trevor Project.
- UNESCO. (2024). *School violence and bullying: Global status report*. Paris, France: UNESCO Publishing.
- University of the Sunshine Coast. (2024). *Cyberbullying and body image among adolescent girls aged 14–19*. Sunshine Coast, Australia: UniSC.
- Van der Ploeg, R., Steglich, C., & Veenstra, R. (2023). *Bullying and its impact on mental health in children and adolescents: A narrative review*. Philadelphia, PA: Wolters Kluwer Health.

Zhao, N., Yang, S., Zhang, Q., Wang, J., Xie, W., Tan, Y., & Zhou, T. (2023). *School bullying results in poor psychological conditions: Evidence from a survey of 95,545 subjects*. Zigong, China: Sichuan University Press.



Sebulan terakhir, publik disentakkan dengan berita viral di media sosial tentang kematian seorang anak remaja putri berusia 13 tahun bernama lengkap Zara Qairina Mahathir. Pada tanggal 16 Juli 2025 sekitar pukul 03.00 dini hari waktu setempat, Zara ditemukan tak sadarkan diri tergeletak dalam selokan di samping asrama putri SMKA Tun Datu Mustapha Papar Sabah Malaysia. Korban segera dilarikan ke RS Queen Elizabeth 1 di Kota Kinabalu namun nyawa Zara tidak tertolong dan dinyatakan meninggal dunia.

Berbagai spekulasi yang berkembang diantaranya menyatakan bahwa Zara terjatuh dari lantai 3 di sekolah tersebut menyebabkan ia mengalami cedera parah dan meninggal dunia. Namun banyak kejanggalan yang ditemui sehingga pihak keluarga kembali melaporkan kepada pihak Kepolisian dan meminta agar kuburan Zara digali kembali atau ekshumasi untuk dilakukan autopsi.

Hasil autopsi sungguh mengejutkan dan menambah pilu dan duka keluarga korban. Ditemukan beberapa luka pada sekujur tubuh korban termasuk pendarahan pada otak karena tengkorak kepala retak. Hasil penyelidikan lanjut oleh pihak terkait dan Kepolisian



Malaysia menyeret beberapa teman sekolah korban yang diduga sebagai pelaku perundungan (*bullying*) yang berujung kematian.

Kasus tersebut mengundang reaksi publik di Malaysia, termasuk Indonesia. Berbagai elemen masyarakat di Malaysia turun ke jalan melakukan aksi demonstrasi besar-besaran menyuarakan hastage *#JusticeforZara* meminta agar pihak kepolisian dan kejaksaan untuk melakukan penyelidikan secara menyeluruh. Hal tersebut dilakukan karena banyak kejanggalan yang ditemui dan menguatkan dugaan bahwa Zara meninggal bukan karena terjatuh dari lantai tiga, tetapi korban kekerasan yang dilakukan oleh kakak-kakak seniornya. Kasus tersebut masih bergulir dan hingga saat ini belum ada pernyataan resmi dari pihak Otoritas Malaysia tentang penyebab kematian Zara Qairina Mahathir.

Terlepas dari kasus Zara, penulis melihat bahwa perundungan atau *bullying* adalah sebuah “kejahatan senyap” yang kerap terjadi dalam lingkungan sekolah, asrama, atau dalam lembaga pendidikan tertentu. Sebelum kita menguraikan lebih jauh terlebih dahulu kita harus mengetahui apa itu perundungan atau *bullying*?

Menurut KBBI, perundungan adalah proses, cara, atau perbuatan merundung, yang berarti mengganggu, mengusik secara terus-menerus, menyusahkan atau menyakiti orang lain baik secara fisik maupun psikis. Sehingga kita dapat menyimpulkan bahwa perundungan adalah tindakan menyakiti orang lain yang bersifat berulang-ulang melalui berbagai bentuk kekerasan

verbal maupun non verbal seperti memanggil nama dengan julukan yang buruk, memukul, mendorong, menyebarkan rumor atau mengancam. Yang sering menjadi korban *bullying* adalah mereka yang memiliki penampilan fisik berbeda, lemah, kurang percaya diri, kesepian, memiliki gangguan perkembangan atau berasal dari latar belakang sosial budaya tertentu.

Yang dimaksud penampilan fisik berbeda adalah mereka yang terlihat berbeda dari kebanyakan orang, seperti memiliki berat badan berlebih atau kurang, penampilan rambut atau cara berpakaian yang unik, atau ras, etnis dan agama yang berbeda. Sementara yang dimaksud dengan kelemahan fisik dan mental adalah mereka yang terlihat lemah, tidak dapat membela diri sendiri atau memiliki kepercayaan diri yang rendah. Orang yang kurang pandai berkomunikasi, memiliki sedikit teman atau susah untuk bersosialisasi dan sering menyendiri. Individu dengan disabilitas belajar, disabilitas intelektual, ADHD (*Attention Deficit Hyperactivity Disorder*) atau autisme juga kerap menjadi korban perundungan dan beberapa perbedaan intelektual bahkan status sosial.

Tindakan awal para pelaku perundungan terlihat seperti iseng dan hanya bermain-main. Kemudian melihat reaksi korbannya, dan jika korbannya tidak bereaksi atau melawan maka tindakan tersebut akan dilakukan secara berulang-ulang. Para pelaku terlihat puas jika objek atau korbannya terus mengalah dan membuatnya seolah sebuah mainan. Tindakan tersebut akan terus berulang dan bukan hanya menyerang secara verbal, tetapi berlanjut dengan kekerasan fisik atau penganiayaan.

Korban perundungan tidak dapat menghindar dari para pelaku karena mereka setiap hari bertemu dan berinteraksi baik dalam lingkungan sekolah, asrama atau lembaga pendidikan lainnya. Dengan demikian, para pelaku mempunyai banyak waktu untuk melakukan aksinya dan cenderung luput dari perhatian dan pengawasan para guru atau petugas pengamanan intern sekolah.

Para pelaku yang biasanya berkelompok dengan leluasa melakukan aksinya tanpa teguran dan peringatan sehingga penulis menyebutnya “kejahatan senyap”. Tindakan yang dilakukan para pelaku berdampak buruk jangka panjang kepada korbannya. Korban mengalami gangguan kesehatan mental dan fisik, termasuk gangguan kecemasan, depresi, rendah diri, gangguan tidur, masalah pencernaan dan penurunan prestasi akademik tentunya. Korban juga cenderung mengisolasi diri, kehilangan minat pada aktivitas bahkan memiliki keinginan untuk menyakiti diri sendiri atau bunuh diri.

Zara bukanlah korban pertama dan terakhir, masih banyak Zara-Zara lain termasuk dalam lembaga pendidikan yang ada di Indonesia menjadi korban bulian dari para seniornya. Ada tradisi yang tidak begitu formal yang disebut MPLS atau pembayatan cenderung dikembangkan secara berlebihan ke arah yang tidak konstruktif. Para kakak-kakak senior cenderung “memanfaatkan” kegiatan tersebut untuk “ngerjain” adik-adik juniornya “ala-ala militer” karena tidak terukur. Dalam prosesnya akan terlihat siapa saja yang tidak mampu mengikuti kegiatan karena mereka memang tidak dipersiapkan secara fisik seperti halnya

dalam dunia kepolisian dan militer. Seiring waktu berjalan mereka yang lemah rentan dengan sasaran perundungan baik dari para senior atau teman setingkatnya.

Etika hubungan komunikasi antara senior dan junior dimaknai keliru sehingga terkesan junior harus selalu mengalah dalam berbagai hal. Miris bukan? Sementara sekolah bukan hanya sebagai tempat menimba ilmu atau tempat proses belajar mengajar. Sekolah juga sebagai tempat membangun atau mengembangkan karakter bukan sebaliknya. Sekolah juga sebagai tempat berinteraksi dan bersosialisasi, bekerja sama dan membangun hubungan yang sehat antar individu baik dengan guru maupun teman sekolah. Sekolah seharusnya sebagai tempat bermain yang aman dan nyaman untuk mendukung pertumbuhan anak-anak secara optimal baik secara fisik maupun psikologis.

Anak-anak mempunyai hak untuk itu dan konstitusi menjamin kebebasan dalam lingkup yang lebih luas bukan hanya dalam lingkungan lembaga pendidikan. Namun, masih ada di antara mereka dalam diamnya menanggung konsekuensi pahit yang tidak seharusnya dirasakan oleh anak-anak yang masih labil dalam perkembangannya.

Dalam pandangan hukum, sangat jelas konsekuensi yang harus diterima oleh para pelaku perundungan adalah sanksi pidana yang tertuang dalam Undang-Undang PA, KUHP dan UU ITE (jika tindakan itu dilakukan melalui *cyber bullying*). Namun ada konteks berbeda

yang semestinya menjadi diskusi dan tanggung jawab semua pihak. Apakah dengan memberikan hukuman penjara, hukuman penjara seumur hidup atau bahkan hukuman mati akan memberi warning dan efek jera bagi para pelaku? Sementara para pelaku juga adalah anak-anak dan remaja yang masih di bawah umur dan labil dalam menyikapi dan merespons keadaan lingkungan sekitar. Apakah penerapan Restorative Justice dalam setiap kejadian akan menjadi solusi terbaik seperti yang dilakukan di Indonesia?

Yang terpenting adalah bagaimana agar kejadian ZARA dan ZARA ZARA lain tidak terulang khususnya dalam lingkungan lembaga pendidikan. Diperlukan pengawasan para orang tua, dan terkhusus kepada para tenaga pendidik yang selalu berada diantara interaksi mereka tentunya dengan dukungan pemerintah melalui segala bentuk kebijakannya. Membangun kesadaran bagi peserta didik khususnya terkait mental kepribadian yang mendukung perkembangan fisik dan psikologis ke arah yang positif.

ZARA telah pergi menuju alam keabadian namun meninggalkan duka yang mendalam bagi keluarganya dan para orang tua. Catatan penting yang ia tinggalkan menjadi renungan kita bersama, untuk tetap menjaga anak-anak kita dalam permainan hingga mereka menemukan jati diri mereka sebagai aset bangsa.

Stop Kekerasan! Stop *Bullying*! []

Aiptu Lapa



Ada duka yang begitu dalam, ia tak bersuara, namun bisikannya mampu merobohkan benteng-benteng keacuhan. Itulah kisah Zara Qairina, seorang gadis yang sejak heningnya pada Kamis (17 Juli 2025) menjadi pengingat paling keras bagi kita semua.

Hati kita mungkin telah kering dari berita-berita pilu yang silih berganti, namun ada satu kisah yang menuntut kita untuk berhenti sejenak. Kisahmu, Zara Qairina, seorang gadis belia dari negeri saudara kita, Malaysia. Kematianmu bukanlah sekadar berita duka yang lewat. Ia adalah sebuah cermin buram, refleksi dari kegagalan kita sebagai manusia, sebagai masyarakat, sebagai bangsa serumpun. Tragedi ini bukan tentang siapa yang salah, melainkan tentang apa yang telah rusak di antara kita.

Sebagai bangsa yang serumpun, duka kepergianmu adalah duka kita. Jarak geografis tak bisa memisahkan kita dari ikatan batin ini. Kita berbagi bahasa, budaya, dan, pada akhirnya, kepedulian. Kita tidak bisa hanya menjadi penonton. Kita harus menjadi suara bagi mereka yang dibungkam. Kita harus menuntut akuntabilitas dari sistem yang abai dan menuntut perubahan yang nyata.

Saya bisa melihatnya. Senyum tipismu dalam foto, mata yang menyimpan rahasia dan ketakutan yang tak terucap. Di balik setiap tindakan perundungan, ada hilangnya kemampuan untuk melihat dan merasakan penderitaan orang lain. Pelaku perundungan, dalam kasus ini, mungkin gagal memahami bahwa tindakan mereka dapat meninggalkan luka yang lebih dalam dari sekadar fisik. Mereka gagal melihat bahwa di balik senyum yang dipaksakan, ada ketakutan yang mencekik.

Tantangan Bersama untuk Mengakhiri Perundungan

Data dan informasi dari berbagai lembaga, termasuk UNICEF dan Organisasi Kesehatan Dunia (WHO), menunjukkan bahwa perundungan adalah masalah global yang serius. Di Indonesia, data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan laporan kasus perundungan terus meningkat setiap tahun. Namun, yang lebih memprihatinkan adalah banyak kasus yang tidak dilaporkan. Korban seringkali takut, malu, atau merasa tidak akan ada yang bisa membantu mereka. Inilah tantangan terbesar kita: menciptakan lingkungan di mana korban merasa aman untuk bersuara dan tahu bahwa suara mereka akan didengar.

Bagaimana kita bisa menghadapi tantangan ini? Ini bukan lagi tentang mencari siapa yang salah, tetapi tentang mencari solusi bersama.

Ada beberapa langkah konkret yang bisa kita ambil, kita bersama terutama Pemerintah bisa mengawali dengan mewajibkan Pendidikan Berbasis Empati, dimana

kurikulum sekolah tidak hanya harus berfokus pada kecerdasan akademis, tetapi juga kecerdasan emosional dan sosial. Dengan mengajarkan empati, manajemen konflik, dan pentingnya menghargai perbedaan. Dalam pelaksanaannya dibarengi dengan adanya sebuah Sistem Pelaporan yang Aman dan Rahasia, sehingga walaupun terjadi, pelaporan dilakukan dengan prosedur yang jelas dan rahasia. Korban harus yakin bahwa laporan mereka akan ditindaklanjuti tanpa ada risiko pembalasan. Sementara itu disisi masyarakat, keterlibatan aktif orang tua dan komunitas dalam menyikapi perundungan dengan edukasi yang jelas, bukan hanya hukuman.

Dimana kesemuanya itu tadi digencarkan dengan membangun Kampanye Kesadaran Publik oleh Pemerintah, media, dan organisasi non-pemerintah yang bersinergi untuk meluncurkan kampanye kesadaran yang berkelanjutan dengan memberikan informasi akurat tentang dampak perundungan dan cara-cara untuk menghentikannya.

Bukan berarti yang sudah terjadi biarlah terjadi, tetapi lebih bijak bila kita tang makin membiarkan duka ini menjadi api yang membakar semangat kita. Api yang membakar habis keacuhan, ketidakpedulian, dan ketakutan kita. Kita tidak bisa membiarkan tragedi ini terulang. Mari kita jadikan kasusmu sebagai momentum untuk merenung, untuk bertindak, dan untuk membangun dunia yang lebih baik, di mana setiap anak merasa aman, dihargai, dan dicintai.

Zara, kami pasti sudah tidak bisa mengembalikan senyummu, Nak. Namun, kami bisa memastikan senyum anak-anak lain di negeri ini juga gaungnya yang menggema hingga keseluruhan pelosok dunia tidak pernah hilang di masa berikutnya, sembari berdoa untuk sebuah asa guna mendapatkan jawaban dan keadilan bagimu. (CTun)

Tun Ahmad Gazali, SH., M.Eng., Ph.D.

Engineering Leader dan Independent Researcher di Jepang.



Di malam sunyi, gelap gulita
Desiran angin membawa pesan
Lewat Bang RIM aku mengenalmu “Zara Qairina”
Ternyata kau telah tiada karena ulah si pembully

Siapakah kau zara Qairina ?
Mungkinkah kau bunga violet di taman
Terselip diantara tanaman lain
Karena keindahanmu mengganggu
pemandang si pembully

Siapakah kau wahai pembully?
Kau hanyalah manusia biasa seperti aku dan Zara
Kita semua indah seapa adanya
Tapi mengapa hatimu sejahat itu?

Dibalik senyuman Zara yang manis
Tersimpan luka yang tak terlihat
Bagai menelan pil pahit tanpa air
Walau dalam hati Zara berbisik:
aku layak dihargai, apa salahku padamu?

Disudut taman zara duduk
Langit kelabu, hati terhimpit
Suara ejekanmu menyampar bagaikan petir
Hati zara menjadi hancur berkeping-keping

Niat jahatmu kini menjadi nyata
Kau bergembira atas perlakuan jahatmu
Mengakhiri hidup zara membuatmu puas
Perbuatanmu merenggut nyawa Zara

Kini Zara bukan lagi korban, tapi bintang
Bagaikan percikan Ilahi dari surga
Menembusi kegelapan hati setiap pembully,
meminta keadilan

Hingga dunia mengenali
bahwa kaulah pelaku kriminal

Zara Qairina seorang gadis, pemberani
Kau pergi meninggalkan cahaya,
meggerogoti pakar hukum
Pengalamanmu menjadi pelajaran bagi dunia
Mengingatkan dunia untuk: "Hentikan Bully"

Mengapa hatimu sejahat itu, hai pembully
Mengapa kau seberani itu tuk menghakimi
Tidak tahukah kamu bahwa kamu pun
dihakimi bukan hanya didunia ini
Aku mengingatkan kamu,
tiada tempat bagimu di surga



Aku meminta padamu Zara...
jadilah pendoa bagi kami yang masih berziarah
Ampunilah dosa pembully yang merenggut nyawamu
Aku meminta padamu pembully....
Stop bullying dan bertaubatlah
Cukup sudah perbuatan bullying,
agar dunia menjadi ramah seperti sedia kala.

Elvira Pereira Ximenes
Dilli, Timor-Leste



Kasus *bullying* yang menimpa Zara beberapa waktu lalu menjadi sorotan publik sekaligus tamparan keras bagi dunia pendidikan. Meski sudah banyak kampanye dan imbauan untuk menghentikan perundungan, faktanya praktik ini masih kerap terjadi di lingkungan sekolah. *Bullying* bukan sekadar perilaku bercanda yang berlebihan, melainkan sebuah tindakan kekerasan verbal, fisik, maupun psikologis yang dapat meninggalkan luka mendalam bagi korban.

Di sekolah saya sendiri, fenomena ini masih sering muncul dalam berbagai bentuk. Padahal, sekolah sudah melaksanakan Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan tema *Stop Bullying*. Dalam kegiatan ini, siswa telah diajarkan berbagai hal penting: mulai dari memahami jenis-jenis *bullying*, menyadari dampak buruknya, hingga mengetahui sanksi sosial maupun konsekuensi hukum yang bisa menjerat pelaku. Edukasi ini bertujuan agar anak-anak sadar bahwa perundungan tidak hanya merugikan orang lain, tetapi juga merusak masa depan mereka sendiri. Namun, kenyataannya praktik *bullying* tetap saja terjadi, seolah-olah pelajaran yang diberikan hanya berhenti pada tataran teori tanpa sepenuhnya dihayati dalam perilaku sehari-hari.



Salah satu bentuk *bullying* yang paling marak belakangan adalah ejekan dengan menggunakan nama orang tua. Banyak siswa merasa enggan menuliskan atau menyebut nama orang tua mereka ketika diminta, karena khawatir menjadi bahan olok-olok teman sebaya. Perundungan semacam ini tampak sepele, tetapi sebenarnya menyakiti harga diri dan merusak kepercayaan diri anak.

Saya sering menerima aduan anak-anak yang datang menangis karena diejek-ejek memakai nama orang tuanya. Mereka merasa gerah, marah, jengkel, dan ini yang bisa menyebabkan perkelahian kalau sudah bosan diejek terus menerus.

Bukti nyata lain yang bisa dilihat secara langsung adalah ketika saya mengajar materi dengan tema *Self Introduction*/Perkenalan Diri, mereka semuanya enggan menyebutkan nama dan pekerjaan orang tuanya. Dari 4 kelas yang saya ajarkan materi ini, jawaban mereka sama semua "Malu Bu. nanti diejek teman-teman." Saya tidak bisa menyalahkan mereka.

Kasus lain yang lebih serius juga baru-baru ini terjadi pada siswa kelas VII, ketika saling ejek berujung pada perkelahian. Akibatnya, seorang siswa mengalami luka cukup parah pada bagian hidung hingga harus dirawat di rumah sakit. Situasi ini kerap muncul di waktu-waktu yang kurang terpantau, seperti saat istirahat, jam kosong, atau ketika guru sedang menghadiri rapat. Hal ini menunjukkan betapa rawannya sekolah menjadi ruang terjadinya *bullying* jika tidak ada pengawasan

yang optimal. Ini juga membuat semua orang yang ada di sekolah merasa tertekan karena adanya peristiwa ini. Sekolah menjadi incaran empuk kuli tinta. Yang sewaktu-waktu kejadian ini akan meledak di media-media cetak maupun media online.

Lalu, mengapa *bullying* masih saja terjadi meski sekolah sudah berusaha memberikan edukasi melalui program P5? Ada beberapa faktor penyebabnya. Pertama, sebagian siswa masih menganggap *bullying* sebagai lelucon atau hiburan semata, tanpa menyadari bahwa korban benar-benar terluka. Kedua, pengaruh lingkungan dan budaya pertemanan yang kurang sehat membuat perilaku mengejek dianggap wajar dan akhirnya berulang. Ketiga, pengawasan guru yang tidak merata di waktu-waktu tertentu memberi celah bagi siswa untuk melakukan perundungan tanpa terdeteksi. Keempat, peran orang tua di rumah juga sangat berpengaruh. Anak yang terbiasa melihat kekerasan verbal maupun fisik di lingkungan keluarga berpotensi menirukan hal yang sama di sekolah.

Dengan semakin maraknya kasus perundungan yang terjadi di sekolah, maka langkah konkret yang diambil sekolah agar kasus perundungan tidak terus berulang adalah memperkuat pengawasan di jam-jam rawan *bullying* dengan melibatkan guru piket atau pembina OSIS, dan anak-anak PKS untuk keliling memantau siswa. Program P5 *Stop Bullying* akan tetap dilanjutkan dengan simulasi, *role play*, atau pembentukan duta *anti-bullying* yang dapat menjadi teladan bagi teman-temannya. Selain itu, sekolah menyediakan layanan konseling yang aktif agar siswa merasa memiliki tempat aman untuk bercerita jika mengalami perundungan.

Di sisi lain, sekolah juga berharap agar orang tua turut berperan melalui komunikasi terbuka dengan anak. Anak-anak perlu diajarkan empati, membangun rasa percaya diri, serta memberikan contoh sikap saling menghargai di rumah. Kerja sama antara sekolah dan orang tua juga diperkuat dengan forum diskusi atau pertemuan rutin yang membahas isu *bullying*.

Belajar dari kasus Zara dan pengalaman nyata di sekolah, kita semakin paham bahwa *bullying* bukanlah masalah sepele. Ia adalah ancaman serius terhadap perkembangan psikologis dan sosial anak. Sekolah, guru, orang tua, dan teman sebaya harus bersinergi untuk menciptakan budaya positif, menanamkan empati, serta membangun rasa aman bagi setiap siswa. Dengan langkah nyata dan konsisten, harapannya *bullying* bisa benar-benar dihentikan, agar tidak ada lagi "Zara-Zara" berikutnya yang menjadi korban. []

Gusnawati, S.Pd., M.Pd.

Pembina Pena Anak Indonesia (PAI)



Luka di Balik Senyuman

Rara adalah seorang gadis pendiam yang bersekolah di sebuah SMA kecil di pinggiran kota. Sejak kecil, ia memang tidak terlalu banyak berbicara, dan sering menghabiskan waktu sendirian. Rara suka menggambar, menulis puisi, dan membaca novel di waktu luangnya. Meski ia selalu menjaga sikap baik pada teman-temannya, banyak dari mereka justru memperlakukannya dengan dingin.

Awalnya, Rara tidak begitu peduli saat beberapa teman sekelas mulai mengejek gaya berpakaianya yang sederhana. Namun, seiring waktu, ejekan itu berkembang menjadi sesuatu yang lebih serius. Mereka mulai mengejek penampilan fisiknya, cara bicaranya, bahkan memanggilnya dengan julukan-julukan yang menyakitkan.

Setiap pagi, saat memasuki kelas, Rara merasakan suasana yang menyedihkan. Saat ia duduk, sering kali ada coretan-coretan di mejanya dengan kata-kata yang tidak pantas. Kadang, ada juga yang diam-diam melemparkan kertas dengan gambar-gambar dan tulisan yang merendahkannya. Di kantin, teman-temannya pura-pura tidak mengenalnya, bahkan menyingkirkan kursi agar ia tidak bisa duduk bersama mereka.



Hari demi hari, Rara merasa hidupnya semakin suram. Ia mulai mempertanyakan nilai dirinya, merasa bahwa mungkin memang ada yang salah dengan dirinya. Namun, di depan orang tuanya, Rara selalu berusaha tersenyum dan berpura-pura bahwa semuanya baik-baik saja. Ia tidak ingin membuat orang tuanya khawatir, apalagi ibunya yang bekerja keras untuk menghidupi keluarga mereka.

Satu-satunya tempat di mana ia merasa nyaman hanyalah di taman belakang sekolah. Di sana, ia bisa menggambar dan meluapkan isi hatinya di dalam buku sketsanya. Rara sering menggambar sosok gadis kecil yang tersenyum, walaupun di sekelilingnya penuh bayangan gelap. Sketsa-sketsa itu adalah cerminan perasaannya — ia tersenyum di luar, tetapi hatinya penuh luka.

Suatu hari, saat jam istirahat, beberapa siswa melihat buku sketsa Rara yang tertinggal di meja. Mereka mulai tertawa, membolak-balik halaman, dan mencemooh gambar-gambar Rara yang penuh emosi. Salah satu dari mereka bahkan merobek-robek halaman sketsa itu sambil berkata, “Apa sih yang kamu pikirkan? Kamu nggak bakal jadi apa-apa dengan gambar-gambar bodoh ini!”

Rara berdiri di ujung kelas, tidak bisa melakukan apa-apa. Melihat karya-karyanya dihancurkan di depan matanya adalah pukulan yang sangat berat baginya. Sepanjang hari itu, ia merasa hancur. Ia pulang lebih

awal, dengan langkah berat, menahan air mata yang terus menggenang di matanya.

Di rumah, Rara mengunci diri di kamarnya. Ia menatap cermin dan melihat dirinya yang lemah dan penuh air mata. Namun, di tengah keputusasaannya, ia teringat satu hal: bahwa gambar dan puisi adalah caranya mengekspresikan diri. Walaupun dihina dan diejek, ia masih memiliki bakat dan kesukaannya sendiri yang tidak bisa direnggut oleh siapapun.

Dengan sisa kekuatan yang ada, Rara mulai menggambar lagi. Ia menumpahkan semua emosi, kesedihan, dan kemarahan ke dalam setiap garis dan warna. Kali ini, ia menggambar sebuah sosok gadis yang berdiri teguh di tengah badai, dikelilingi oleh bayangan gelap yang mencoba menjatuhkannya. Gadis itu, meski tampak lemah, berdiri dengan kepala tegak, matanya tajam menatap ke depan.

Dari hari ke hari, Rara terus menggambar. Ia berjanji pada dirinya sendiri bahwa ia akan membuktikan bahwa ia lebih dari sekadar kata-kata jahat dan ejekan. Ia tidak akan membiarkan orang lain menentukan nilainya.

Lambat laun, gambar-gambarnya mulai dikenal. Seorang guru seni di sekolah melihat karya Rara dan kagum dengan keindahan serta emosi yang dituangkan dalam setiap garis. Sang guru memberi Rara kesempatan untuk memamerkan karya-karyanya dalam sebuah acara seni tahunan sekolah.

Saat hari pameran tiba, Rara merasa gugup, namun ia melihat banyak orang mengagumi karya-karyanya. Beberapa teman sekelas yang dulu menghina kini terdiam, tak menyangka bahwa Rara memiliki bakat yang luar biasa. Mereka melihat sisi lain dari Rara yang selama ini mereka abaikan dan remehkan.

Dari hari itu, hidup Rara perlahan berubah. Ia semakin percaya diri, dan ejekan dari teman-temannya pun mulai berkurang. Ia belajar bahwa terkadang, orang lain mengejek karena tidak memahami, atau karena tidak tahu apa yang ia lalui. Dan meskipun luka-luka di hatinya belum sepenuhnya sembuh, ia tahu bahwa ia lebih kuat dari sebelumnya.

Rara akhirnya mengerti bahwa hidupnya tidak bergantung pada penilaian orang lain. Ia akan terus berjalan di jalannya sendiri, dengan senyuman yang tulus dan penuh keberanian.

#Stopbullying []

Devi Purnama

Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Membangun Sekolah Anti Perundungan

Teman-teman, sekolah itu tempat kita belajar, bersosialisasi, dan mengasah potensi yang ada dalam diri kita. Tapi, supaya semua kegiatan itu bisa berjalan nyaman, sekolah harus menjadi tempat yang aman bagi semua siswa. Di sekolah, kita ketemu teman-teman yang berbeda latar belakang, karakter, bahkan kebiasaan. Kalau kita nggak bisa saling menghormati dan menghargai, beda itu bisa jadi alasan munculnya konflik atau perundungan.

Belakangan ini, perundungan di sekolah semakin sering terdengar. Kadang hal yang memicu perundungan itu kelihatan sepele, misalnya bercanda yang kelewat batas atau beda penampilan. Tapi dampaknya nggak kecil, lho. Satu tindakan kecil bisa bikin teman merasa tersisih, takut, atau kehilangan kepercayaan diri. Oleh karena itu, penting banget buat kita tahu apa yang bikin bullying terjadi, jenisnya, serta dampak yang ditimbulkan.

Salah satu penyebab utama perundungan adalah keberagaman di sekolah. Terdengar aneh ya? Tapi kenyataannya, perbedaan bisa memicu bullying kalau kita nggak paham dan nggak menghargai teman. Misalnya, teman yang punya fisik berbeda, atau



gaya belajar dan kebiasaan yang nggak sama. Kalau kita kurang empati, gampang banget muncul sikap mengejek atau memandang rendah teman. Selain itu, bercanda yang kelewat batas juga bisa jadi awal perundungan. Kadang kita pikir itu lucu, tapi bagi yang kena, rasanya sakit hati banget.

Faktor lain yang nggak kalah penting adalah pengaruh lingkungan sekitar. Anak yang terbiasa melihat perilaku kasar di rumah atau lingkungan bisa meniru hal itu di sekolah. Bahkan, gawai dan media sosial juga bisa bikin seseorang mengekspresikan perundungan lewat chat atau postingan negatif. Selain itu, kurangnya rasa percaya diri juga bisa bikin siswa melampiaskan kekesalannya ke teman lain, padahal itu salah satu bentuk bullying.

Teman-teman, perundungan itu nggak cuma satu jenis lho. Kalau kita tahu macam-macamnya, kita bisa lebih waspada dan tahu bagaimana cara menghadapi atau mencegahnya. Jadi, ada empat jenis perundungan yang sering terjadi di sekolah.

Pertama, perundungan fisik. Ini yang paling gampang dikenali karena melibatkan tindakan kekerasan langsung, misalnya menendang, memukul, mendorong, atau merusak barang milik teman. Tindakan ini biasanya bikin korban merasa takut dan nggak aman di sekolah.

Kedua, perundungan verbal. Ini termasuk mengatai teman, mengejek fisiknya, atau memberi julukan yang menyakitkan. Kadang si pelaku menganggap itu cuma

bercanda, tapi bagi korban, rasanya bisa sakit banget dan bikin harga diri turun.

Ketiga, perundungan sosial. Jenis ini lebih halus tapi nggak kalah nyakitin. Misalnya, mengucilkan teman dari kelompok, menyebarkan gosip, atau membuat teman merasa nggak diterima. Dampaknya bisa bikin korban merasa kesepian dan kehilangan teman-temannya.

Keempat, perundungan di internet atau cyberbullying. Dengan teknologi sekarang, bullying nggak cuma terjadi di sekolah, tapi juga lewat media sosial, chat, atau aplikasi lain. Misalnya mengirim pesan negatif, memposting foto atau video tanpa izin, atau menyebarkan komentar yang bikin malu. Dampaknya bisa terasa lebih berat karena korban bisa terus memikirkannya bahkan di rumah.

Kalau soal dampak perundungan, jangan diremehkan ya. Meskipun awalnya terlihat sepele, bullying bisa bikin lingkungan sekolah nggak nyaman dan merusak hubungan antar teman. Korban bisa kehilangan fokus belajar, prestasinya turun, bahkan mengalami stres atau depresi. Tapi menariknya, ada juga sisi positif yang bisa muncul kalau kita bisa belajar dari pengalaman itu. Misalnya, korban jadi lebih berhati-hati dalam bersikap, lebih menghargai teman, dan bahkan termotivasi untuk membuktikan kemampuan diri sendiri.

Teman-teman, kita semua pasti setuju kalau sekolah itu tempat belajar, tapi juga tempat untuk bersosialisasi. Sayangnya, kadang ada saja perundungan yang terjadi di sekolah, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun di

dunia maya. Nah, pertanyaannya, bagaimana sih cara mencegah perundungan supaya lingkungan sekolah tetap aman dan nyaman?

Salah satu cara yang paling penting adalah meningkatkan kesadaran tentang perundungan. Kita, sebagai siswa, harus tahu kalau perundungan itu nggak cuma menyakiti orang lain secara fisik, tapi juga bisa merusak mental dan kepercayaan diri teman-teman kita.

Guru juga punya peran besar, lho. Mereka bisa memberikan pendidikan dan pengarahan tentang bahaya perundungan dengan cara yang seru dan mudah dipahami, supaya kita semua lebih paham dan nggak sembarangan melakukan tindakan yang menyakiti orang lain.

Selain itu, menumbuhkan rasa saling menghormati dan menghargai antar teman juga sangat penting. Kita harus belajar menghargai perbedaan, entah itu dari penampilan, kemampuan, atau latar belakang teman. Dengan menghormati satu sama lain, interaksi antar teman akan lebih harmonis dan peluang terjadinya perundungan akan berkurang. Bayangkan kalau semua siswa saling menghargai, pasti suasana sekolah jadi lebih nyaman dan nggak tegang.

Kesadaran dan rasa saling menghormati ini nggak cuma bikin sekolah lebih aman, tapi juga bikin kita semua belajar menghargai orang lain di kehidupan sehari-hari. Saat teman-teman merasa dihargai, mereka akan lebih percaya diri dan termotivasi untuk

belajar dan berprestasi. Lingkungan sekolah yang ramah dan bebas perundungan juga bikin kita semua lebih semangat datang ke sekolah dan menjalani aktivitas belajar dengan nyaman.

Dengan menanamkan rasa saling menghormati dan kesadaran akan dampak buruk perundungan, kita bisa menciptakan sekolah yang aman, nyaman, dan ramah. Selain itu, hubungan antar teman juga jadi lebih baik dan harmonis. Jadi, setiap kali melihat teman dibully, jangan diam saja—bantu mereka, dukung mereka, atau laporkan ke guru supaya perundungan nggak semakin parah. □

Raghif Yazid Uqail

Siswa SMPN 1 Watansoppeng



Normalisasi Bullying di Lingkungan Sekolah

Teman-teman, pasti kalian juga sering dengar atau lihat *bullying* di sekolah, kan? Sayangnya, sekarang *bullying* malah mulai dianggap biasa oleh sebagian siswa. Padahal, *bullying* itu nggak cuma bercanda atau lucu-lucuan. Bullying adalah bentuk kekerasan, baik secara verbal maupun non-verbal, yang sengaja dilakukan untuk menyakiti orang lain. Biasanya, korban adalah siswa yang berbeda dari kelompok tertentu atau dianggap “lebih rendah” oleh pelaku.

Remaja lagi masa cari jati diri, dan emosi sama ego kadang bikin kita susah kontrol diri. Kalau nggak dikendalikan, emosi ini bisa bikin kenakalan remaja muncul, salah satunya *bullying*. Kenakalan ini jelas berdampak negatif, bisa bikin lingkungan sekolah jadi nggak nyaman untuk belajar. Sayangnya, banyak siswa dan kadang guru juga menganggap *bullying* itu hal wajar, bahkan nggak mikirin dampak buruknya untuk korban maupun pelaku.

Hasil wawancara dengan beberapa siswa SMP Negeri 1 Watansoppeng menunjukkan fakta yang cukup mengejutkan: sebagian besar narasumber bilang kalau *bullying* sudah mulai dinormalisasi. Artinya, banyak

siswa yang cuma diam saat melihat teman *dibully*. Mereka berpikir kalau nggak ikut campur nggak apa-apa. Padahal, tindakan diam ini justru bikin pelaku semakin semena-mena. Parahnya lagi, pelaku sering nggak sadar kalau perilakunya salah. Misalnya, mereka suka mengejek fisik teman, memanggil nama orang tua korban, atau bahkan memukul teman cuma untuk “candaan”.

Jenis *bullying* yang paling sering terlihat adalah *bullying* verbal, tapi *bullying* non-verbal juga nggak kalah sering. Contohnya, menarik jilbab teman saat kesal atau sengaja memukul teman biar terlihat lucu. Masalah makin rumit karena korban kadang menganggap *bully* itu cuma candaan dan nggak perlu dimasukkan hati. Akibatnya, pelaku merasa bebas melakukan hal yang sama lagi dan lagi, sehingga *bullying* terus berulang.

Yang lebih bahaya lagi, normalisasi ini bikin *bullying* terasa seperti hal yang wajar. Banyak siswa jadi terbiasa melihat dan bahkan ikut menertawakan korban. Padahal, efeknya nggak cuma bikin korban sedih atau malu, tapi bisa memengaruhi kesehatan mental, rasa aman di sekolah, dan hubungan sosial. Kalau perilaku ini terus dibiarkan, lama-lama *bullying* bakal jadi “budaya” di sekolah, dan itu jelas nggak sehat untuk siapa pun.

Dampak dari normalisasi *bullying* itu serius banget dan nggak bisa dianggap enteng. Korban bisa depresi, kehilangan semangat buat melakukan aktivitas sehari-hari, bahkan sampai takut datang ke sekolah. Trauma

yang muncul bukan cuma bikin minder atau sedih sesaat, tapi bisa menimbulkan stres berkepanjangan dan gangguan mental. Kasus paling parah, ada korban yang sampai berpikir buat bunuh diri. Mantan Menteri Sosial Indonesia, Khofifah Indar Parawansa, pernah mengungkapkan kalau hampir 40% kasus bunuh diri di Indonesia ada kaitannya sama *bullying*. Itu angka yang bikin kita harus mikir ulang, betapa bahayanya perilaku ini kalau terus dibiarkan.

Pelaku juga nggak lepas dari dampak. Semakin sering melakukan *bullying*, perilaku negatif mereka makin menempel dan jadi kebiasaan. Kalau nggak ada kesadaran diri, karakter buruk ini bisa terbawa sampai dewasa, dan itu jelas merugikan masa depan mereka sendiri. Jadi sebenarnya, baik korban maupun pelaku sama-sama dirugikan.

Tapi, teman-teman, kita juga nggak boleh pesimis. Ada banyak cara buat mencegah *bullying* biar nggak terus jadi budaya di sekolah. Contohnya di SMP Negeri 1 Watansoppeng, sekolah udah mulai mengusung Projek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) dengan tema *anti-bullying*. Program ini jadi wadah buat siswa belajar memahami pentingnya menghargai perbedaan dan membangun empati. Selain itu, organisasi dan ekstrakurikuler juga ikut ambil bagian dengan bikin kegiatan edukatif dan patroli di sekolah supaya kasus *bullying* bisa ditekan.

Peran siswa juga nggak kalah penting. Kalau melihat ada temen yang *dibully*, jangan diam aja. Kita bisa melapor ke guru atau agen perubahan yang ditunjuk sekolah. Diam itu sama aja membiarkan *bullying* terus

terjadi. Korban pun harus berani bersuara, walaupun pasti butuh keberanian besar buat melapor. Dukungan dari teman sekitar bisa jadi dorongan besar buat mereka supaya nggak merasa sendirian.

Yang paling krusial adalah kesadaran diri. Pelaku harus sadar kalau tindakan mereka salah dan menyakiti orang lain. Kita sebagai teman atau saksi juga harus peduli, berani mengingatkan, dan membantu korban. Kalau empati tumbuh, suasana sekolah bisa berubah jadi lebih aman, nyaman, dan mendukung semua siswa buat berkembang tanpa rasa takut. []

A. Aiesha Zafirah

Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Di sebuah sekolah menengah pertama di Sulawesi, ada seorang siswa bernama Abdi, yang baru berusia 15 tahun. Abdi dikenal sebagai anak yang sabar, murah senyum, dan tak pernah mencari masalah. Namun entah mengapa, meskipun Abdi tidak pernah menyakiti atau mencari keributan, ia justru sering kali menjadi sasaran perundungan. Kakak kelas maupun teman seangkatannya sering menjadikan Abdi objek ejekan dan hinaan tanpa alasan yang jelas.

Beberapa contoh perundungan yang sering dialami Abdi adalah saat ia diminta untuk diam dan tidak boleh bergerak, kemudian ditinggalkan begitu saja, jika ia bergerak akan di ejek bahwa ia berpacaran dengan seorang gadis bernama lisa. Selain itu, Abdi juga sering kali diajak berfoto bersama kakak kelas, namun foto-foto tersebut justru dijadikan bahan ejekan, dengan menyebutnya “sumbing” dan “gendut”. Bahkan, mereka sering memanggil Abdi dengan nama-nama yang merendahkan atau mengejek fisik Abdi.

Meskipun begitu, Abdi tidak pernah membalas perundungan itu. Alih-alih merespon dengan kemarahan atau ejekan balik, ia tetap tersenyum, seolah-olah perundungan itu tidak pernah terjadi



kepadanya. Ia memilih untuk tidak mempedulikan kata-kata kasar atau ejekan yang dilontarkan kepadanya, meskipun di dalam hati, pasti ada perasaan sakit yang ia rasakan.

Abdi memiliki cita-cita menjadi penyanyi dan sangat suka mendengarkan lagu, terutama lagu-lagu dari grup JKT48. Idola Abdi adalah Freya, salah satu anggota grup tersebut. Namun, ia sering merasa kurang percaya diri karena teman-temannya bilang ia tidak pantas jadi penyanyi dan menganggapnya aneh karena mengidolakan Freya. Terkadang, saat ia merasa sangat tertekan, Abdi merasa kesulitan untuk menghadapinya. Ia bisa merasa marah dan melampiaskan perasaannya dengan cara yang tidak sehat, seperti menusukkan pulpen ke tangan atau kepalanya, melempar lempar barang barangnya atau bahkan menjedotkan kepalanya ke tembok. Ia juga terkadang menyiramkan air ke tubuhnya untuk meredakan dan melampiaskan perasaannya yang terpendam .

Namun, meskipun banyak yang merundung dan meremehkannya, Abdi memiliki banyak sifat yang patut dicontoh. Guru-guru sering memuji Abdi karena sikapnya yang rajin, disiplin, dan penuh tanggung jawab.

Ia selalu datang tepat waktu ke sekolah, mengenakan pakaian yang rapi dan lengkap, serta tidak pernah meninggalkan sholat. Sifatnya yang tekun dalam belajar dan kesungguhannya dalam beribadah membuatnya menjadi teladan bagi teman-teman sekelasnya.

Dari cerita Abdi, kita belajar bahwa meskipun setiap orang memiliki kekurangan, selalu ada kelebihan yang bisa dijadikan kekuatan. Abdi mengajarkan kita untuk tetap berusaha dan menjaga sikap positif meskipun hidup tidak selalu adil. Kesabarannya menjadi contoh bahwa di balik setiap tantangan, ada potensi yang bisa berkembang. Sikap positif Abdi, meskipun dalam kesulitan, menginspirasi banyak orang dan menunjukkan bahwa kekurangan atau tantangan dapat menjadi sumber kekuatan dan motivasi bagi orang lain. []

Andi Syaikhah Fadiyah Eka
Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Bullying. Kata ini mungkin terdengar biasa, tapi dampaknya bisa bikin hidup seorang siswa berubah drastis. Mirisnya, di banyak sekolah—apalagi yang ada di daerah terpencil—*bullying* sering dianggap hal sepele. Seolah cuma bagian dari “nakalnya anak-anak.” Padahal luka yang ditinggalkan jauh lebih dalam dari sekadar ejekan atau pukulan di lorong kelas.

Kalau ngomongin *bullying*, bentuknya macam-macam. Ada yang kelihatan jelas kayak dipukul, ditendang, atau dijambak rambut. Ada juga yang berupa kata-kata: diejek fisiknya, dihina, atau dipanggil nama orang tua dengan nada merendahkan. Belum lagi *bullying* psikis yang bikin mental korban jatuh: dikucilkan, diancam, sampai dipalak. Semua itu ujung-ujungnya sama, bikin korban merasa nggak berharga, minder, bahkan takut untuk sekadar datang ke sekolah.

Sekolah seharusnya jadi tempat aman buat belajar dan berkembang. Tapi di daerah terpencil, situasinya bisa jauh lebih parah. Jumlah guru yang terbatas bikin pengawasan minim. Nggak ada guru BK atau psikolog yang bisa diajak ngobrol soal masalah ini. Akhirnya, kasus *bullying* sering dibiarkan, dengan alasan “itu

cuma kenakalan biasa, nanti juga hilang.” Padahal, justru dari sikap abai itulah *bullying* makin subur dan jadi budaya diam-diam yang membahayakan.

Dampaknya ke korban juga serius banget. Coba bayangin, tiap hari harus mendengar ejekan atau jadi sasaran kekerasan. Sedikit demi sedikit, rasa percaya diri mereka bisa hilang. Prestasi turun karena susah konsentrasi di kelas. Banyak yang akhirnya malas ke sekolah, takut ketemu teman-temannya, atau memilih mengurung diri. Kalau kondisi ini berlarut, korban bisa jatuh ke stres berat, depresi, bahkan trauma yang susah sembuh. Lingkungan sekolah yang seharusnya bikin nyaman justru berubah jadi tempat penuh tekanan.

Bullying di sekolah terpencil bukan cuma masalah antar siswa, tapi juga soal masa depan pendidikan. Kalau siswa merasa nggak aman, gimana mereka bisa belajar dengan tenang? Kalau dibiarkan, bukan cuma individu yang dirugikan, tapi kualitas pendidikan di daerah itu juga ikut turun.

Bayangin deh, kalau ada satu murid yang jadi korban *bullying* terus dia kehilangan semangat belajar. Dampaknya nggak cuma ke dia doang, tapi bisa nyeret seluruh suasana kelas. Proses belajar jadi nggak maksimal, guru jadi repot, dan teman-teman lain juga ikut keganggu. Kalau kasus ini terus dibiarkan, kualitas pendidikan di sekolah itu bakal ikut turun. Situasinya makin berat kalau terjadi di daerah terpencil, di mana guru sudah terbatas, fasilitas juga seadanya. *Bullying* yang nggak ditangani sama aja kayak bikin jurang perbedaan pendidikan antara kota dan desa makin lebar.



Masalah ini jelas butuh langkah serius. Guru nggak bisa cuma ngajar mata pelajaran, mereka juga perlu punya *skill* khusus buat mengenali tanda-tanda *bullying* dan cara menanganinya sejak awal. Bayangin kalau ada pelatihan khusus buat guru, mereka bisa lebih peka dan cepat tanggap waktu ada anak yang mulai jadi korban. Sekolah juga nggak boleh cuma sibuk setelah ada kasus viral atau besar. Program pencegahan harus jalan dari awal, biar semua siswa ngerti kalau *bullying* itu masalah serius dan nggak ada tempatnya di sekolah.

Selain itu, ada hal penting yang sering kelewat: fasilitas kesehatan mental. Nggak semua anak punya keberanian buat cerita ke guru atau orang tua. Kalau ada ruang aman, kayak konseling di sekolah, mereka bisa curhat tanpa takut dihakimi. Dukungan ini bisa bikin anak-anak merasa dihargai dan didengar, sesuatu yang kadang jauh lebih penting dari sekadar hukuman buat pelaku.

Memang sih, pemerintah udah coba bikin program-program buat ngatasi *bullying*. Tapi kalau sekolah-sekolah di pelosok nggak punya tenaga, dana, atau sarana yang cukup, hasilnya tetap jauh dari harapan. *Bullying* di daerah terpencil itu bukan hanya soal ejekan atau pukulan, tapi soal masa depan anak-anak yang harusnya punya hak yang sama buat berkembang. Kalau sekolah aja nggak bisa jadi tempat aman, gimana mereka bisa tumbuh jadi generasi yang percaya diri dan siap bersaing? []

Aqilah Dzikra Ramadhani

Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Oke, jujur deh. Kita semua tahu sekolah itu tempatnya belajar, ketemu teman, dan *hangout*. Tapi, bagi sebagian dari kita, sekolah malah jadi tempat yang bikin deg-degan, takut, dan nggak nyaman karena ada yang namanya *bullying*.

Bullying itu bukan cuma iseng atau bercandaan antar teman. Ini tindakan nyerang yang diulang-ulang sama satu orang atau geng ke orang lain. Bentuknya? Macam-macam, bisa dari yang main fisik (dorong, pukul), mulut pedes (ngatain, ngejek), sampai yang paling silent but deadly: di-kucilkan atau digosipin di media sosial (dunia maya).

Intinya, *bullying* itu serius, *guys*. Dampaknya bisa bikin mental *down*, prestasi anjlok, bahkan bisa bikin trauma jangka panjang. Jadi, kita harus banget tahu, kenapa sih ini terjadi, dan gimana cara kita sebagai remaja bisa ngelawan ini semua.

Hasil kepoin dari teman-teman SMP di beberapa sekolah menunjukkan beberapa alasan utama kenapa *bullying* itu muncul.

Pertama, gara-gara beda, auto jadi target. Seringkali, yang jadi korban itu cuma karena mereka berbeda. Entah fisiknya (badan kecil/besar, penampilan yang

enggak umum), atau bahkan karena status sosial/ekonomi. Pelaku nge-bully perbedaan ini buat nunjukkin kalau mereka lebih keren atau kuat. Padahal, enggak banget!

Kedua, ikutan geng biar keren. Ini nih yang bahaya: Tekanan dari Teman (*Peer Pressure*). Ada yang nge-bully cuma biar diterima di geng atau kelompok tertentu. Mereka merasa harus ikut-ikutan buat nunjukkin loyalitas atau biar dianggap "jagoan". Padahal, kekuatan sejati itu bukan dari nge-bully.

Ketiga, masalah di rumah dibawa ke sekolah. Banyak pelaku *bullying* ternyata punya masalah di rumah (misalnya orang tua berantem, diabaikan, atau bahkan mengalami kekerasan). Mereka stres dan marah, tapi enggak tahu cara ngeluapin-nya yang benar. Akhirnya? Dilampiaskan di sekolah dengan cara nge-bully teman.

Kalau kamu pikir *bullying* cuma sakit sebentar, *big mistake!* Bayangin deh, kalau kamu terus-terusan jadi target. Nggak heran kalau mental korban jadi gampang *drop*. Mereka sering merasa cemas, takut banget buat ke sekolah, bahkan bisa sampai depresi. Karena fokusnya hilang, nilai di sekolah pun anjlok dan enggak ada semangat buat belajar lagi. Yang paling parah, mereka bisa trauma jangka panjang. Rasa enggak percaya diri dan enggak nyaman sama orang lain bisa terus dibawa sampai mereka dewasa.

Meskipun terlihat "kuat" saat nge-bully, si pelaku juga sebenarnya rugi. Kalau enggak segera diatasi, perilaku agresif itu bisa dibawa sampai dewasa. Mereka jadi susah banget ngembangin hubungan yang sehat dan positif sama orang lain. Belum lagi, mereka pasti kena

sanksi dari sekolah, yang otomatis ngasih masalah disiplin dan bisa menghambat masa depan mereka.

Nah, bayangin satu kelas atau satu sekolah isinya penuh ketakutan. *Bullying* bikin suasana sekolah jadi enggak kondusif dan enggak nyaman. Proses belajar-mengajar jadi terganggu, dan moral semua siswa dan guru pun ikut menurun. Gimana mau fokus belajar kalau setiap hari ada drama dan ketegangan? Reputasi sekolah pun jadi jelek, *guys*.

Bullying itu masalah kita bersama, jadi solusinya juga harus bareng-bareng. Sekolah harus sering-sering adain kampanye *Anti-Bullying*. Semua siswa, guru, dan staf harus sadar kalau *bullying* itu salah dan dampaknya seburuk apa. Kita harus berani lapor dan enggak takut buat bicara!

Sekolah perlu bikin Tim Khusus *Anti-Bullying* yang isinya gabungan dari guru, siswa yang peduli, dan orang tua. Tim ini yang bakal jadi "Polisi Sekolah" yang cepat tanggap, ngasih support ke korban, dan nentuin sanksi yang adil buat pelaku.

Korban butuh banget konseling buat nyembuhin trauma dan naikin lagi percaya dirinya. Tapi, pelaku juga butuh! Konseling buat pelaku penting biar mereka sadar kesalahan dan ngubah perilaku jadi lebih positif. Intinya, enggak cuma dihukum, tapi juga diedukasi.

Sekolah harus punya aturan *Anti-Bullying* yang jelas banget! Mulai dari cara lapor yang aman (bisa anonim!),

proses penanganan kasus, sampai sanksi yang tegas. Aturan ini enggak boleh pandang bulu!

Supaya *bullying* benar-benar ilang, kita butuh dua *upgrade* penting. Pertama, Orang tua harus tahu apa yang terjadi di sekolah dan sebaliknya. Komunikasi aktif itu kuncinya! kedua, guru harus dilatih biar peka sama tanda-tanda *bullying* dan tahu cara nanganin-nya yang benar. Nggak boleh lagi ada guru yang nyepelein laporan bullying!

Dengan semua langkah ini, kita bisa memastikan sekolah kita jadi tempat yang benar-benar *fun*, aman, dan nyaman buat kita semua. []

Naufa Azizah

Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Bahaya Bullying

Halo, *guys*! Kita sering banget dengar kata *bullying*, tapi seberapa serius sih masalah ini? Sumpah, *bullying* itu bukan cuma kenakalan biasa! Ini adalah tindakan kekerasan yang dampaknya bisa bikin mental seseorang hancur.

Coba bayangin, gara-gara di-*bully*, seseorang bisa jadi depresi, trauma berat, takut banget buat sosialisasi dan ketemu orang lain, bahkan yang paling ekstrem, ada yang sampai mikir buat bunuh diri, loh. Serius, nggak main-main!

Bullying ini kayak hantu, ada di mana-mana. Walaupun sekolah harusnya jadi tempat paling aman, ternyata di sana lah dia sering muncul. Mulai dari lorong-lorong sepi, belakang kelas saat guru nggak ada, sampai di WC sekolah.

Contoh paling sering? Ejekan. Buat yang nge-*bully*, mungkin itu cuma candaan ringan atau bercanda doang. Tapi buat yang kena, ejekan itu bisa nusuk banget ke hati. Dampaknya bisa bikin mereka jadi benci sekolah dan malas banget buat datang lagi. Rugi, kan?

Kebanyakan dari kita mikir *bullying* itu cuma kalau ada yang main kekerasan fisik. Padahal, mengejek pun itu udah termasuk *bullying, guys!*

Terus, ada juga yang namanya memalak—maksudnya teman ngasih uang jajan atau barang. Ini ditambah lagi sama ancaman-ancaman yang bikin si korban jadi hidup dalam ketakutan. Anak yang diancam ini bisa jadi trauma, nggak mau sekolah lagi, dan jadi pendiam.

Pokoknya, semua tindakan yang bikin orang lain takut, sedih, atau sakit itu namanya *bullying*. Semoga kita semua dijauhkan dari jadi korban, ya!

Mulai dari sekarang, kita harus stop yang namanya *ngembully*. Kalau kamu pernah melakukan, segera berhenti dan minta maaf.

Dan yang paling penting jadilah pahlawan! Ketika kamu lihat temanmu di-*bully*, JANGAN DIAM! Segera laporkan ke Bapak atau Ibu Guru di sekolah. Nggak perlu takut dibilang nggak solider. Justru, kamu itu berani dan peduli.

Dengan peduli, kita bisa menciptakan sekolah yang *fun*, aman, dan nyaman buat semua orang! Yuk, kita mulai sekarang!

Nadhifa Ismail

Siswi kelas SMPN 1 Watansoppeng



Tau gak sih? Terkadang perkataan orang-orang ke kita ada yang bikin sakit hati dan membuat diri kita tidak percaya diri. Tapi emangnya mereka tau? Mereka pikir? Kalau ternyata perkataan mereka sebenarnya membuat kita sakit hati.

Orang-orang memang selalu berkata seenaknya tanpa berpikir kalau ucapan mereka salah atau tidak, karena yang dianggapnya hanyalah sebuah candaan yang sama sekali menurut orang yang dibicarakan tersebut tersinggung.

Aku pernah ditanya oleh temanku, “Kamu gak apa-apa diceritain yang gak bener sama mereka?” Aku menjawab, “Gak apa kok.” Padahal yang sebenarnya ada di dalam hatiku adalah perasaan bahwa aku sejelek itu di cerita mereka dan seakan-akan aku orang jahat di cerita tersebut.

Aku memang pemaaf, tapi untuk melupakan semua hal yang membuatku sakit hati, aku masih belum bisa, maupun itu dipaksa dengan cara menenangkan diri dengan musik ataupun melakukan kegiatan kesukaanku.

Sering kali kita mendengarkan perkataan orang bahwa kita tidak akan bisa melakukan segala sesuatu, yang otomatis membuat kita berpikir bahwa kita tidak akan bisa melakukan hal tersebut dan memutuskan untuk menyerah.

Namun, ada beberapa hal yang aku lakukan selain mendengar musik dan melakukan kegiatan kesukaan, yaitu tidak memikirkan omongan orang-orang dan juga tidak mudah baper, tetap berpikir positif, juga tidak mudah terpengaruh dengan segala omongan tersebut agar kita tidak sedikit-sedikit “ah mereka gak respon baik sama aku, apa aku harus ubah ya?”

Tetap jadi diri sendiri. Ini dirimu. Tidak semua hal harus kau samakan dengan yang lainnya. Cara terbaik untuk menerima semuanya adalah menjadi diri sendiri dan percaya pada diri sendiri.

Almyra Khairinniswa

Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Kata *bullying* memang udah nggak asing lagi di telinga kita. Nggak cuma di film atau *series* aja, tapi juga terjadi di sekitar kita—di rumah, di lingkungan perumahan, dan yang paling sering, di sekolah.

Bullying atau perundungan itu adalah kekerasan yang disengaja dan dilakukan berulang-ulang. Tujuannya cuma satu: ngerugiin orang lain, bikin mereka *down*, dan hilang percaya diri.

Sayangnya, di sekolahku sendiri, kasus *bullying* ini udah sering banget terjadi. Contoh yang paling umum adalah saling mengejek nama orang tua. Duh, padahal ini tuh nggak lucu sama sekali dan bisa nyakitin perasaan banget! Selain itu, aku juga pernah lihat ada sekelompok siswa yang main fisik dengan memukul siswa lain. Benar-benar bikin suasana nggak nyaman.

Untungnya, pihak sekolahku nggak cuma tutup mata saat kejadian ini muncul. Mereka langsung ambil tindakan cepat dan serius.

Ketika ada kasus, langkah yang diambil sekolah itu *to the point*: panggil orang tua siswa pelaku dan korban, lalu dibicarakan baik-baik untuk cari solusi. Setelah itu, pelaku *bullying* pasti dapat sanksi dari sekolah.

Contohnya? Pernah ada yang di-skors selama 1 minggu. Sanksi ini bukan cuma buat nakutin, tapi jadi *reminder* keras buat si pelaku. Supaya mereka sadar kalau tindakan *bullying* itu sangat merugikan orang lain dan nggak boleh diulang lagi.

Karena sekolahku nggak mau *bullying* terus-terusan jadi ancaman, mereka rajin banget ngadain kegiatan-kegiatan pencegahan. Tujuannya jelas: bikin semua siswa sadar dan menghindari segala bentuk kekerasan, termasuk *bullying*.

Ini penting, *guys*. *Bullying* sama sekali nggak ada manfaatnya buat siapa pun, baik buat yang jadi korban, yang jadi pelaku, maupun buat suasana belajar kita semua.

Bersyukur sekolahku rajin banget ngadain kegiatan-kegiatan pencegahan. Tujuannya jelas: bikin semua siswa sadar dan menghindari segala bentuk kekerasan, termasuk *bullying*.

Jadi, buat teman-teman di mana pun kalian berada, ingat ya: ambil peran dan berani bertindak! Kalau lihat *bullying*, laporkan. Kalau bisa, hentikan dengan aman.

STOP BULLYING! Kita Ciptakan Sekolah yang Aman dan Asyik!

Afiatul Husnah

Siswi SMPN 1 Watansoppeng



Gema Jutaan Jari

Teman-teman, berhentilah sejenak. Tutup telinga dari gemuruh kabar tak penting. Kali ini, biarkan hati dan nuranimu mendengarkan sebuah nama yang menuntut keadilan: Zara Qairina Mahathir. Seorang siswi berusia 13 tahun di sebuah sekolah asrama di Sabah, Malaysia. Kisahnya bukan fiksi, tapi tragedi nyata yang mengguncang Asia.

Di usianya yang seharusnya disibukkan oleh deretan tugas sekolah, tawa hangat di asrama, dan harapan-harapan yang ia gantungkan setinggi cakrawala. Namun, ternyata dinding asrama yang seharusnya menjadi benteng ilmu, justru berubah menjadi penjara yang dingin dan penuh ketakutan bagi dirinya yang rapuh. Asrama yang harusnya menjadi tempat Zara untuk menimba ilmu, justru menjadi kuburan bagi mimpi-mimpinya.

Seperti anak-anak lainnya, Zara adalah bibit yang siap mekar menjadi cahaya bagi keluarganya. Hingga, pada pertengahan tahun 2025, cahaya itu padam. Zara ditemukan tak sadarkan diri di dekat asramanya. Seketika, asrama yang tadinya sunyi berganti dengan hiruk-pikuk kepanikan. Suara sirine yang mengaung-ngaung segera mengantarkan Zara ke rumah sakit

terdekat. Namun, sayangnya jiwanya sudah terlalu lelah menahan sakit. Zara meninggal dunia tak lama kemudian.

Awalnya, kasusnya dibungkus rapi dalam narasi kecelakaan biasa. Tapi, segera dibantah oleh ibu Zara ketika melihat ada memar di tubuh putrinya. Melihat kejanggalan itu, suara hatinya berteriak: "Ini bukan kecelakaan. Ini adalah pembungkaman atas kekerasan yang terjadi berulang kali"

Hal itu membuat publik menjadi marah karena penanganan yang terkesan menutupi fakta, dan disertai dengan munculnya pertanyaan: Berapa banyak kasus Zara lain yang ditutup hanya karena dianggap "kenakalan anak-anak"? Ini adalah masalah sosial yang jauh lebih besar daripada sekadar kenakalan remaja.

Di sinilah lahir sebuah keajaiban di era digital, yaitu #Justice4Zara yang menjadi trending topik di pertengahan tahun. Tagar ini adalah gabungan suara yang menolak untuk percaya. Ia adalah gema dari jutaan hati yang menuntut keadilan. Ia adalah desakan untuk memaksa polisi membongkar kembali kasus ini. Sebuah kasus bullying yang berakhir dengan hilangnya nyawa.

Melalui tagar ini, keadilan yang sudah terlelap dipaksa bangun. Penyelidikan diulang, dan jenazah harus diotopsi. Lalu bagaimana hasilnya? Zara diduga mengalami bullying berulang, bahkan ada dugaan pelecehan seksual yang menyertainya. Bayangkan, seorang anak 13 tahun yang seharusnya fokus belajar dan tumbuh, justru hidup dalam ketakutan di dalam benteng pendidikannya sendiri.

Berkat desakan publik, lima remaja yang diduga terlibat bullying Zara sedang dalam proses hukum, dan pemerintah Malaysia telah menjanjikan penegakan hukum yang lebih keras, termasuk undang-undang anti-bullying baru. Ini adalah kemenangan kecil dari suara kemanusiaan. Zara, dalam kepergiannya, justru menjadi pahlawan yang memaksa hukum bekerja. Keadilan itu baru bergerak, bukan karena nurani institusi, tetapi karena kekuatan jari-jari yang bersatu di layar.

Namun, kemenangan sejati bukanlah menghukum pelaku saja. Tetapi, kemenangan sejati adalah ketika tidak ada lagi "Zara" berikutnya.

Jadi, apa yang bisa kita lakukan?

Jangan bungkam! Jika kamu melihat bullying, sekecil apa pun, beranilah angkat suara. Jadilah teman yang menyelamatkan, bukan penonton yang membiarkan. Jangan pernah meremehkan bullying sebagai "candaan". Bekas luka emosional itu bisa bertahan seumur hidup loh!

Kisah Zara Qairina Mahathir ini, adalah pengingat bahwa Kemanusiaan yang Adil dan Beradab harus dimulai dari lingkungan terdekat, dari sekolah, dan dari hati kita.

Amara Nasifa

Pena Anak Indonesia (PAI)

ZARA

Zero Abuse, Rise for Awareness

"Tragedi Zara Qairina adalah alarm moral dan hukum bahwa perundungan adalah musuh bersama umat manusia."

-Otong Rosadi

Penulis Buku "Hak Anak Baglan dari HAM", 2003.

"Zara telah berteriak lewat kepergiannya, bahwa kasih sayang bukan pilihan, melainkan kewajiban."

-Tammase Balla

Akademisi senior Universitas Hasanuddin Makassar

Jika tidak segera diatasi, kita akan melahirkan generasi yang tumbuh dalam ketakutan, di mana kekerasan dianggap wajar dan empati menjadi langka.

-Alif we Onggang

Jurnalis senior, penulis buku "Barani: Hidup dengan Martabat, Mati dalam Gairah"

"Tak mengherankan jika hal ini tetap dibiarkan berlanjut, yang ada hanya terciptanya lingkungan belajar yang buruk, memunculkan budaya takut di kalangan siswa dan menyebabkan dampak psikologis serius pada siswa junior."

-Devy Diani

Jurnalis

"Warisan ini bersifat universal. Tidak ada benua yang terbebas dari ancaman perundungan. Tidak ada negara yang tak membutuhkan kekuatan persatuan untuk melawannya."

-Ruslan Ismail Mage

Akademisi dan penulis buku-buku motivasi. Founder Bengkel Narasi dan Pena Anak Indonesia

"Konsep diri yang sehat membuat anak tidak mudah runtuh oleh hinaan atau tekanan sosial, serta lebih siap untuk menolak perilaku merendahkan dari orang lain."

-Dr. Sumartono, S.Sos., M.Si., CPS., CSES., FRAEL., WRFL

Dosen Komunikasi Universitas Ekasakti dan Direktur Eksekutif KOMPAK Indonesia

Bagaimana kita bisa menghadapi tantangan ini? Ini bukan lagi tentang mencari siapa yang salah, tetapi tentang mencari solusi bersama.

-Tun Ahmad Gazali, SH., M.Eng., Ph.D.

Engineering Leader dan Independent Researcher di Jepang

