



PENGEMBANGAN APLIKASI ANTI-BULLYING UNTUK MENGATASI BULLYING DI SEKOLAH BERBASIS PENDEKATAN PSIKOLOGIS

ZARINA AKBAR¹, MURTI KUSUMA WIRASTI², MARATINI SHALIHA
AISYAWATI³, DEVIA SOKAARRU RISTINDRA⁴, QUROTTA AINI⁵, ELSHA
CAHYANI FADLI⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Negeri Jakarta, Jakarta, Indonesia

Email: ¹zarina_akbar@unj.ac.id; ²murti@unj.ac.id; ³aisyamaratini@outlook.com; ⁴sokaarru@gmail.com;
⁵kurota.ai@gmail.com; ⁶contact.elshacf@gmail.com

Abstract: *Bullying is an oppressive behavior carried out repeatedly by perpetrators who are usually stronger than the victims and it often has negative impacts on both the perpetrators and the victims. Cases of bullying in schools are increasing every year, indicating that the current handling of the problem of bullying has not been comprehensive and complete. In bullying situations, apart from perpetrators and victims, there are also other roles in it, namely observers. Often, the handling or prevention of bullying is more focused on victims and perpetrators, even though the third parties have the possibility to play an important role in preventing bullying. Most bullying prevention programs are only directed at the perpetrators and victims of bullying. In this article, the authors propose an anti-bullying application for junior high school students, named antibully. id. This application provides psychological-based bullying education and prevention programs for perpetrators, victims, and observers of bullying. The programs in the application are expected to be able to help the trauma recovery process for victims, help perpetrators manage their emotions, and educate observers about bullying behavior to reduce bullying cases in schools.*

Keywords: *Bullying; Anti-bullying app; Student.*

Abstrak: *Bullying merupakan sebuah perilaku menindas yang dilakukan secara berulang oleh pelaku yang biasanya lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah dan kerap berdampak negatif bagi pelaku maupun korban. Kasus bullying di sekolah yang meningkat setiap tahunnya, menunjukkan bahwa penanganan masalah bullying yang ada saat ini belum menyeluruh dan tuntas. Pada situasi bullying, selain pelaku dan korban, juga terdapat peran lain di dalamnya, yaitu pengamat. Seringkali penanganan atau pencegahan bullying lebih difokuskan kepada korban dan pelaku, padahal ada pihak ketiga yang bisa berperan penting dalam pencegahan tindakan bullying. Kebanyakan program pencegahan bullying yang ada selama ini hanya diarahkan untuk pelaku dan korban bullying saja. Dalam artikel ini, kami mengusulkan aplikasi anti-bullying untuk siswa SMP, bernama antibully.id. Aplikasi ini menyediakan program edukasi dan pencegahan bullying berbasis psikologis untuk pelaku, korban, dan pengamat bullying. Program-program pada aplikasi diharapkan mampu membantu proses pemulihan trauma pada korban, membantu pelaku dapat mengelola emosinya, dan mengedukasi pengamat mengenai perilaku bullying, sehingga dapat mengurangi kasus bullying di sekolah.*

Kata kunci: *Bullying; Program anti-bullying; Aplikasi anti-bullying*

A. PENDAHULUAN

Fenomena bullying sudah tidak asing bagi masyarakat Indonesia. Bullying merupakan sebuah perilaku menindas yang dilakukan secara berulang oleh pelaku yang biasanya lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat bahwa dalam kurun waktu 9 tahun (2011-2019), ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Kasus bullying di lingkungan pendidikan maupun sosial media, mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat setiap tahun (Tim KPAI, 2020). Selain itu, seperti dikutip dari laman berita CNN Indonesia, Organisation of Economic Co-operation and Development (OECD) dalam riset Programme for International Students Assessment (PISA) pada 2018 menemukan bahwa 41% siswa Indonesia dilaporkan pernah mengalami bullying dan terjadi setidaknya beberapa kali dalam sebulan. Persentase angka perundungan siswa di Indonesia ini berada di atas angka rata-rata negara OECD sebesar 23%.

Bullying tidak akan terjadi tanpa adanya pihak yang terlibat. Pihak pertama adalah korban yang memiliki karakteristik sangat luas dan kompleks. Secara umum, anak-anak yang dianggap 'berbeda' dalam hal apapun (etnis, budaya, agama, penampilan fisik, memiliki gangguan fisik atau psikologis, orientasi seksual maupun tidak bersikap sesuai norma gender, penyandang disabilitas, memiliki kebutuhan belajar khusus, dan sebagainya), serta memiliki kecenderungan isolasi sosial dan introver, berisiko lebih besar menjadi korban (Armitage, 2021; Green, Collingwood, & Ross, 2010; Juvonen, Graham, & Schuster, 2003).

Pihak selanjutnya adalah pelaku bullying yang seringkali berada dalam posisi lebih berkuasa dibandingkan korban; mereka lebih tua, ekstrover, cenderung berperilaku tidak baik, dan biasanya bertindak sebagai kelompok (Juvonen, Graham, & Schuster, 2003). Sementara dalam meta-analisis dari 153 studi, Cook et al. (2010) menyebutkan bahwa meskipun ada beberapa prediktor pribadi (gender, lingkungan keluarga dan rumah, iklim sekolah, keterampilan sosial yang buruk), pelaku bullying juga ditandai dengan perilaku eksternalisasi yang lebih menonjol, prestasi sekolah yang rendah, juga sikap serta keyakinan negatif tentang orang lain dan diri mereka sendiri.

Bullying meninggalkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang bagi kedua belah pihak (korban dan pelaku). Menurut Moore et al. (2017) dampak yang dialami korban bullying adalah:

- 1) berbagai masalah kesehatan mental seperti depresi, kecemasan, trauma
- 2) kesehatan umum yang buruk
- 3) perilaku melukai diri sendiri yang tidak mengarah pada bunuh diri
- 4) ide bunuh diri dan upaya bunuh diri
- 5) psikososial yang merugikan

Sementara dampak bagi pelaku di antaranya:

- 1) kinerja sekolah yang buruk
- 2) risiko pembolosan meningkat
- 3) kesulitan mempertahankan hubungan sosial
- 4) peningkatan risiko penyalahgunaan zat
- 5) risiko perilaku antisosial

Tentu tidak ada pendidik yang menginginkan dampak bullying ini untuk siswanya. Selain korban dan pelaku, ada pihak ketiga yang disebut pengamat dalam bullying. Bullying hampir selalu terjadi di depan siswa lain dan siswa yang mengamati ini disebut sebagai pengamat. Perilaku pengamat dapat bermacam-macam (Padgett & Notar, 2013), seperti:

- 1) menerima/membiarkan
- 2) ikut berpartisipasi dalam bullying
- 3) mencoba menghentikan pelaku bullying
- 4) menjadikan diri sebagai sasaran bullying.

Pengamat adalah aktor yang sangat penting dalam menghentikan atau mencegah perilaku bullying.

Pellegrini (2002) menggarisbawahi pentingnya upaya rekan sebaya dan guru serta lingkungan sekolah dalam program pencegahan bullying. Hal ini sejalan dengan pendapat Siegel (2009) yang menyatakan bahwa mengurangi bullying dapat dicapai jika lingkungan sekolah tidak permisif. Pendidik dapat mengurangi agresi dan viktimisasi dengan menciptakan iklim dukungan dan empati baik di dalam maupun di luar kelas (Espelage et al., 2013; Goldweber, Waasdorp, & Bradshaw, 2013; Johnson, 2009).

Banyak penelitian yang membahas mengenai bagaimana cara menangani bullying dilihat dari aspek pelaku, korban, maupun pengamat. Dari penelitian yang ditemui, mayoritas menyarankan pola coping behavior, creative teaching strategy, serta pembuatan program anti-bullying. Dalam artikel ini, usaha untuk mencegah dan penanganan bullying dilakukan dengan pembuatan aplikasi berbentuk program penanganan bullying. Program penanganan bullying ini menggabungkan strategi-strategi pendekatan komprehensif untuk membantu anak-anak dalam navigasi mereka melalui dinamika sosial yang intens pada masa kanak-kanak dan remaja.

Program ini berisikan edukasi materi-materi psikologis untuk mencegah dan mengatasi perilaku bullying, yang ditujukan untuk pelaku, korban, dan pengamat bullying di sekolah. Program dirancang dengan membangun aplikasi berbasis web sehingga lebih bersahabat dengan pengguna yang masih remaja. Aplikasi anti-bullying yang dikembangkan ini bernama "antibully.id". Program pencegahan bullying yang sifatnya menggabungkan untuk pelaku, korban, dan pengamat bullying masih jarang, sehingga program ini dinilai menjadi sangat penting artinya sebagai upaya untuk mencegah perilaku bullying pada remaja di sekolah. Meskipun program ini mungkin tidak sepenuhnya menghilangkan perilaku bullying, tetapi intervensi yang tepat dapat mengubah norma, sikap, dan persepsi tentang perilaku bullying di antara siswa. Dalam jangka menengah dan panjang, perubahan sikap ini dapat membantu mengurangi efek berbahaya dari bullying.

B. TINJAUAN PENELITIAN SEBELUMNYA

Perkembangan remaja yang normal dicirikan oleh ketidaksesuaian antara dorongan fundamental dan keterampilan pengaturan diri yang bermanifestasi sebagai kesulitan mengungkapkan pikiran dan perasaan, melihat sudut pandang orang lain, dan memprediksi konsekuensi dari tindakan seseorang (Carr-Gregg & Shale, 2002). Hal ini menjelaskan mengapa bullying paling sering terjadi pada remaja, perilaku ini akan memuncak saat muncul ketidakcocokan yang membuat kecil kemungkinannya untuk menghilangkan bullying, meskipun hal ini dapat diminimalkan.

Meskipun bullying di kalangan remaja dapat terjadi di lingkungan apapun, namun tindakan ini paling sering ditemui di sekolah. Menurut penelitian milik Dehue, Bolman, & Völlink (2008) bahwa 61% kasus bullying terjadi secara langsung baik di lingkungan

sekolah dan di masyarakat. Dalam hal ini, remaja yang terlibat dalam tindakan bullying mempengaruhi kehidupannya di sekolah baik dalam hal prestasi akademiknya maupun kehadirannya (Nishina, Juvonen, & Witkow, 2005). Disisi lain, baik pelaku maupun korban bullying akan menderita tekanan psikologis yang signifikan (Salmon, James, & Smith, 1998; Arseneault et al. 2006) dan walaupun jarang, dalam beberapa kasus terjadi bunuh diri (Marr & Field, 2001).

Menurut Hoover & Olson (2000), bullying juga berdampak pada sekolah dan masyarakat. Terdapat beberapa karakteristik sekolah yang membiarkan bullying. Para siswa yang belajar di sekolah tersebut merasa:

- a) tidak aman;
- b) Overt behaviour;
- c) mudah curigai;
- d) pembentukan geng baik formal maupun informal.

Nishina & Juvonen (2003) membandingkan frekuensi relatif dari perilaku bullying yang berbeda yang dialami oleh siswa dan menyimpulkan bahwa agresi verbal lebih sering terjadi daripada agresi fisik atau tidak langsung.

Ada berbagai bentuk bullying yang tidak terdeteksi oleh guru karena agresi baik verbal, fisik tampak sama-sama mengecewakan individu. Oleh karena itu, berbagai pendekatan sistematis di seluruh sekolah untuk mencegah intimidasi dan strategi koping diformulasikan untuk mengurangi intimidasi di antara individu sekolah. Ma (2001) menekankan pengukuran aturan disiplin sekolah dan penguatan pada bagian staf sekolah. Ini membantu siswa untuk mengembangkan, memantau dan memperkuat kebijakan anti-intimidasi. Keterlibatan guru, orang tua, harus dibuat wajib untuk memastikan intensif, pengawasan kegiatan di lingkungan sekolah.

Perawatan fisik dasar keamanan, bimbingan, dukungan, cinta, kasih sayang dan rasa hormat dianggap sebagai kebutuhan dasar individu. Menurut Houston et al., (2009) melalui pengenalan sistem dukungan sebaya, banyak masalah hubungan seperti penolakan, isolasi, dan pengucilan sosial telah menjadi dapat diidentifikasi. Pelatihan kepala sekolah, staf dianggap penting untuk memahami fungsi, tugas, tanggung jawab sistem dukungan sebaya untuk memperkenalkan pencegahan dan intervensi.

Sejauh ini, ada banyak program anti-bullying yang dijalankan di sekolah. Diharapkan bahwa dengan adanya program anti-bullying ini dapat mengurangi insiden

bullying di sekolah (Ttofi & Farrington, 2011). Pada program anti-bullying yang ada, pengguna akan diberikan pemahaman mengenai konsep bullying, di mana bullying merupakan peristiwa kehidupan yang penuh tekanan (Swearer & Hymel, 2015).

Menurut Barone (2000), dalam penelitiannya ia berpendapat bahwa anti-bullying akan meningkatkan dan akan menjadi sumber memulai lingkungan disiplin yang sehat. Banyak penelitian dilakukan untuk mengetahui kebutuhan individu untuk membimbing para pendidik dan pembuat kebijakan (Adcock & White, 2000; Coleman & Warren-Adamson, 1992). Selain itu, Sebagian besar pelaku bullying di sekolah adalah korban bullying di jalanan, yang mana muncul rasa ingin mendominasi disekolah dengan cara membully siswa lain (Andershed, Kerr, & Stattin, 2001).

C. METODE

Metode yang digunakan dalam perancangan aplikasi melingkupi:

a. Observasi dan Literasi

Melihat dan mengamati secara langsung dan tidak langsung bagaimana perilaku perundungan terjadi. Selain itu, melakukan literasi mengenai aplikasi anti-bullying yang sudah ada.

b. Implementasi

Hasil dari observasi dan literasi dianalisa untuk rancangan aplikasi perancangan dan analisis dibangun dalam bentuk kode.

c. Evaluasi

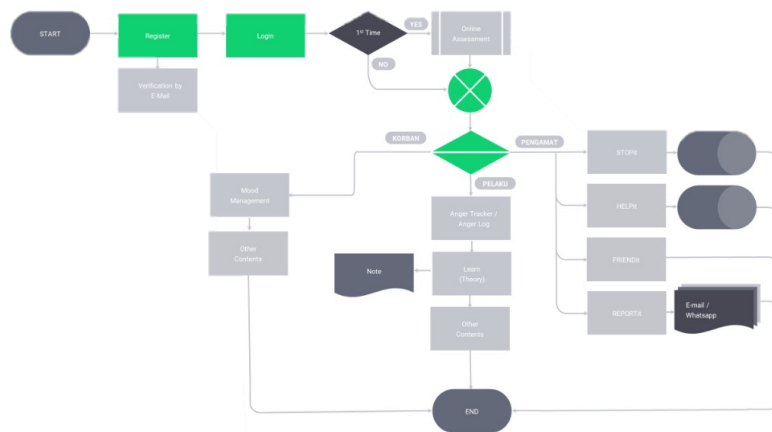
Aplikasi anti-bullying yang sudah selesai akan dievaluasi untuk melihat kesesuaian dengan sasaran dan rancangan, seperti apakah fitur yang dipakai sesuai atau perlu ada penambahan serta pertanyaan yang dimasukkan dalam aplikasi dapat dipahami.

D. USULAN APLIKASI

Aplikasi antibully.id merupakan sebuah aplikasi berbasis web yang berisikan edukasi materi-materi psikologis untuk mencegah dan mengatasi bullying yang ditujukan untuk pelaku, korban, dan pengamat bullying. Materi-materi yang diberikan antara lain edukasi mengenai bullying dan keterampilan-keterampilan psikologis seperti anger management, asertivitas, dan trauma healing. Selain itu, pada aplikasi ini disediakan juga fitur online assessment untuk melihat kecenderungan peran pengguna dalam bullying

Zarina Akbar, Dkk - Pengembangan Aplikasi Anti-Bullying untuk Mengatasi Bullying di Sekolah Berbasis Pendekatan Psikologis

(korban, pelaku, atau pengamat). Penyajian materi yang berbentuk animasi, video, dan komik membuat program-program pada antibully.id mudah dipahami dan diingat, sehingga pengguna dapat menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui aplikasi antibully.id, diharapkan pengguna dapat memahami konsep dasar pendekatan psikologis pencegahan bullying lalu mempraktikkannya sendiri sesuai dengan kebutuhan.

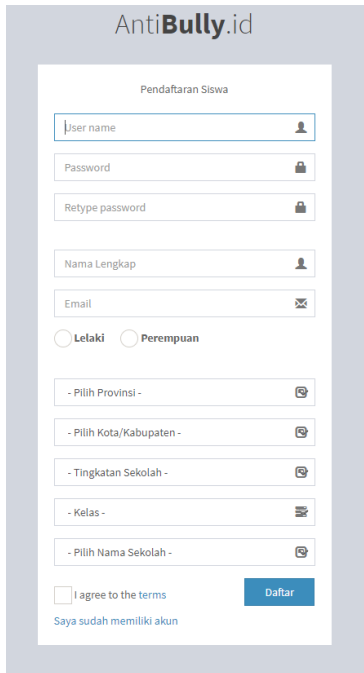


Gambar 1. Diagram Alur Aplikasi Antibully.id

Langkah-langkah penggunaan aplikasi antibully.id adalah sebagai berikut:

1. Pendaftaran
Saat memasuki aplikasi antibully.id pertama kali, pengguna harus mendaftar dan membuat akun terlebih dahulu. Pembuatan akun membutuhkan verifikasi email pengguna, pengisian data diri, nama pengguna dan kata sandi, seperti yang dapat dilihat pada gambar 1.
2. Masuk ke aplikasi
Setelah memiliki akun, pengguna bisa masuk ke aplikasi. Pengguna yang sudah memiliki akun tinggal memasukkan nama pengguna dan kata sandi (gambar 2).
3. Bila pengguna baru pertama kali mengakses akun, maka pengguna diharuskan mengisi online assessment. Online assessment untuk menentukan pengguna berperan sebagai apa dalam bullying di sekolah (gambar 3).
4. Peran ini akan mengarahkan pengguna ke program-program yang tersedia - Program untuk Korban, Program untuk Pelaku, atau Program untuk Pengamat.

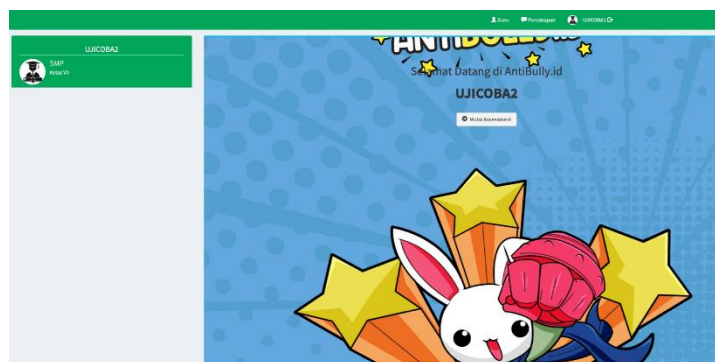
5. Bila pengguna sudah pernah melakukan assesment maka pengguna akan langsung terhubung ke program yang sesuai dengan perannya. Data pengguna akan tersimpan sehingga program bisa dilanjutkan dilain waktu.



Gambar 1. Pendaftaran akun



Gambar 2. Halaman log in



Gambar 3. Memulai assesment

1. Program Intervensi pada Korban Bullying

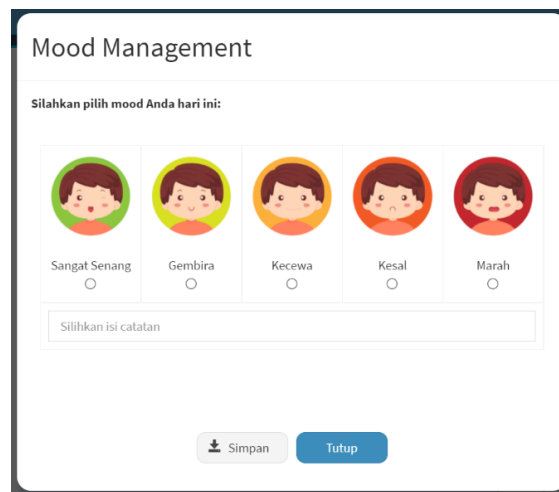
Konsep program intervensi untuk korban bullying difokuskan ke dalam tiga hal yaitu manajemen emosi, penyembuhan trauma, dan kemampuan untuk asertif. Kemampuan manajemen emosi meliputi mampu merasakan dan mengenali emosi yang dimiliki serta mempunyai regulasi emosi yang baik. Pengalaman di-bully biasanya meninggalkan trauma pada korbannya. Trauma yang tidak disembuhkan akan menjadi masalah psikologis dikemudian hari, maka dari itu korban bullying perlu diberikan

Zarina Akbar, Dkk - Pengembangan Aplikasi Anti-Bullying untuk Mengatasi Bullying di Sekolah Berbasis Pendekatan Psikologis

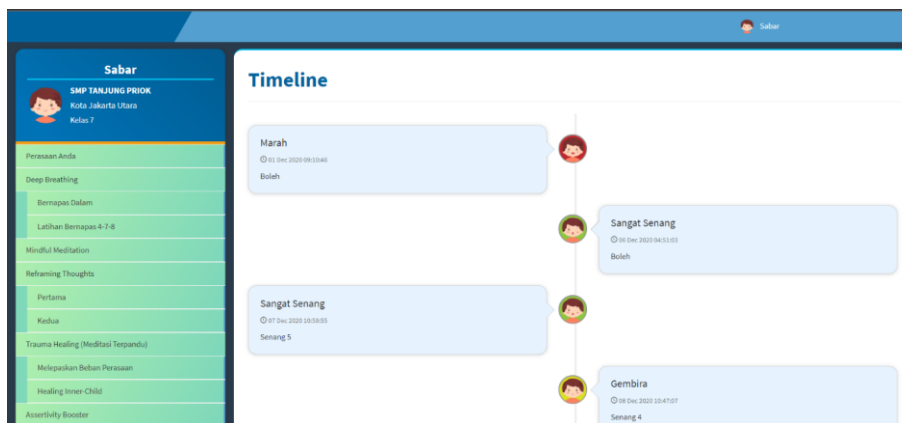
program terkait penyembuhan trauma. Setelah korban pulih, korban harus diajarkan bagaimana untuk “membela” dirinya agar peristiwa bullying tidak terjadi lagi. Kemampuan asertif dibutuhkan korban untuk “membela” dirinya.

Program Manajemen Emosi

Pada aplikasi antibully.id, tampilan awal halaman pengguna (sebagai korban) adalah pengguna diminta mengisi buku harian tentang emosi atau perasaannya pada hari tersebut.



ambar 4. Tampilan Mood Management pada aplikasi antibully.id



Gambar 5. Riwayat mood management

Pengguna hanya dapat memilih satu emosi, emosi yang dipilih adalah emosi yang paling dominan dirasakan pada hari tersebut. Emosi dan alasan yang diceritakan tidak harus selalu berhubungan dengan kejadian bullying. Dalam sehari pengguna hanya bisa mengisi satu kali. Pengguna dapat melihat riwayat mood management layaknya buku harian

dengan harapan dapat meningkatkan pemahaman atau lebih mengenal emosi yang dirasakan pengguna. Metode seperti buku harian ini sangatlah baik bagi korban bullying karena dapat melatih mengenali emosi, berfokus pada perasaan sendiri, dan sebagai sarana pengekspresian emosi.

Program Relaksasi

Korban bullying berada pada situasi yang membuat ia takut, kaget, sedih. Dalam menghadapi situasi yang memunculkan emosi negatif, penting untuk membuat diri tenang terlebih dahulu. Kondisi diri yang sudah tenang membuat kita mampu berpikir lebih baik dan jernih. Salah satu cara untuk menenangkan diri yang paling efektif adalah latihan bernapas.

Dalam aplikasi antibully.id, disediakan dua program latihan pernapasan, yaitu teknik bernapas dalam dan latihan bernapas 4-7-8. Materi dibuat dalam bentuk video agar lebih mudah dipahami oleh siswa. Teknik dan latihan bernapas ini akan semakin terasa manfaatnya bila sering dilatih.



Gambar 6. Video latihan bernapas 4-7-8



Gambar 7. Video pernapasan dalam

Program Mindfulness

Korban bullying rentan mengalami stress. Bullying telah diakui sebagai pusat sumber stres dalam kehidupan anak-anak usia sekolah. Penelitian yang dilakukan oleh Ostberg et al. (2018) mengatakan bahwa bullying berhubungan dengan rasa stres yang dirasakan oleh remaja laki-laki maupun perempuan. Stres dapat dikurangi dengan peningkatan kualitas kesadaran diri atau dikenal dengan mindfulness (Ramli et al., 2018). Taren et al. (2013) menemukan bagaimana mindfulness dapat mengurangi respon stress sehingga dapat meningkatkan kesehatan fisik dan psikologis. Mindfulness membawa untuk menerima dan mengenali apa yang dirasakan saat ini, sehingga dapat lebih terhubung dengan diri sendiri baik secara fisik ataupun emosional serta memahami lebih

baik mengenai bagaimana emosi diri dan penyebabnya. Meditasi mindfulness membantu pernapasan menjadi terfokus dengan mengarahkan perhatian pada suatu hal.

Pada aplikasi antibully.id fitur meditasi sederhana ini akan memutar musik instrumen yang menenangkan disertai panduan bagi pengguna untuk merasakan sensasi fisik mulai dari kepala hingga ujung kaki. Jenis meditasi ini diharapkan mampu mengarahkan pengguna untuk menyadari sensasi fisik pada anggota tubuh mereka secara penuh kesadaran (mindful).



Gambar 8. Video mindful meditation

Program Reframing Thoughts

Pikiran otomatis adalah pikiran yang muncul seketika saat berada di sebuah situasi. Terkadang, pikiran otomatis menjadi penyebab munculnya emosi-emosi yang negatif karena langsung menilai situasi tersebut secara spontan tanpa ada proses berpikir yang lebih jauh. Maka dari itu, diperlukan cara berpikir yang netral dan positif sehingga diharapkan menghasilkan emosi-emosi yang positif.

Pada aplikasi antibully.id, akan ditampilkan video yang menceritakan situasi pola pikir otomatis terjadi dan digambarkan juga bagaimana pola pikir yang netral dan positif.

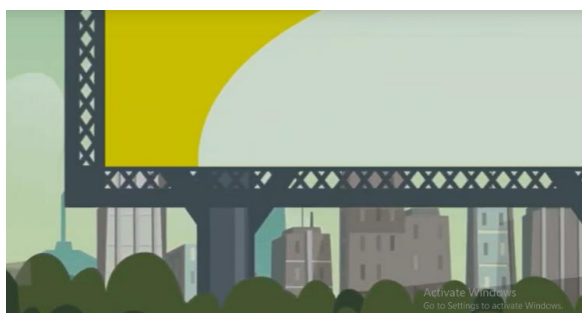


Gambar 9. Video reframing thoughts

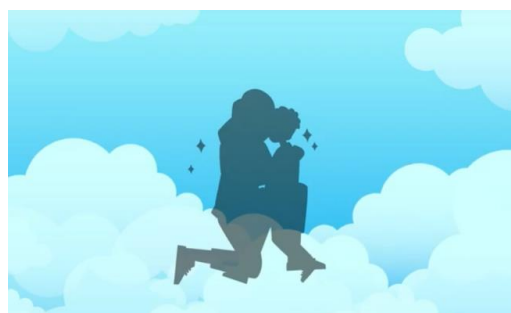
Program Trauma Healing

Penelitian menunjukkan bahwa mereka yang di bully dengan parah cenderung menderita konsekuensi jangka panjang, termasuk peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan gejala psikosomatis (Arseneault et al, 2006; Campbell & Morrison, 2007; Kaltiala-Heino et al., 2000; Tehrani, 2004). Salah satu dampak negatif jangka panjang pada korban adalah trauma. Korban bullying sering mengalami kecemasan, ketakutan, mimpi buruk, sulit tidur, depresi, dan berbagai gejala lainnya. Korban sering merasa tidak berdaya dan kurang mampu membela diri, sehingga menjadi korban bullying bisa menyebabkan kondisi terkait dengan trauma seperti gangguan stres pascatrauma (PTSD).

Pada aplikasi antibully.id disediakan program trauma healing yang berisikan dua video untuk meditasi terpandu (guided meditation). Video pertama memiliki tema melepaskan beban perasaan dan video kedua bertemakan healing inner-child. Setiap orang memiliki keinginan untuk diperhatikan, dicintai, dan dikasihi seperti seorang anak kecil. "Anak kecil" dalam diri kita (bahkan jika sudah dewasa) disebut dengan *inner child*.



Gambar 10. Video trauma healing

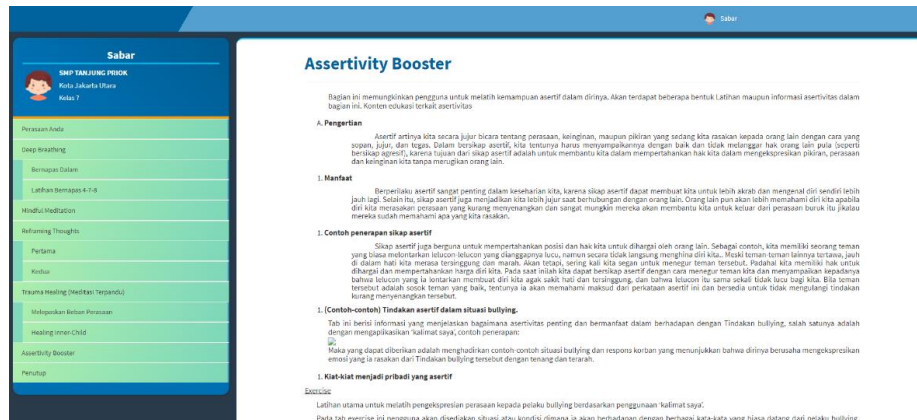


Gambar 11. Video healing inner-child

Program Asertif

Salah satu ciri korban bullying adalah tidak asertif (tegas) seperti jarang membela diri atau membalas saat di bully. Inti dari latihan asertif adalah mengajarkan korban bagaimana menjadi tegas setidaknya untuk dirinya sendiri. Asertif meningkatkan percaya diri dan kemampuan untuk mengetahui apa yang dapat dan tidak dapat diterima. Asertivitas berfokus pada meningkatkannya kekuatan diri dan mengetahui perbedaan antara agresi dengan ketegasan. Program asertif yang diberikan dalam aplikasi antibully.id berupa edukasi dan latihan sederhana.

Zarina Akbar, Dkk - Pengembangan Aplikasi Anti-Bullying untuk Mengatasi Bullying di Sekolah Berbasis Pendekatan Psikologis



Gambar 12. Fitur assertivity booster

Program Intervensi pada Pelaku Bullying

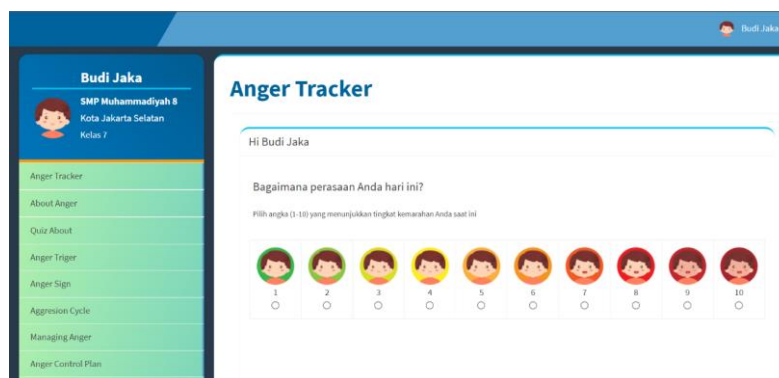
Pelaku bullying biasanya memiliki karakteristik agresif, mendominasi, sering melakukan kekerasan, impulsif, dan tidak bisa berempati pada korbannya (Benitez & Justicia, 2006; Carney & Merrel, 2001; Lösel & Bleisener, 1999). Kemarahan adalah emosi yang kuat dan primitif. Dahulu, emosi marah dan agresivitas bisa digunakan sebagai respon untuk bertahan hidup. Kemarahan dapat ditunjukkan dengan cara yang berbeda. Beberapa orang menunjukkan kemarahan dengan berteriak, membanting pintu, mengumpat atau bahkan kekerasan fisik, sementara yang lain bisa dengan tetap diam, atau membalas dengan mengabaikan, menyebarkan gosip atau hanya meninggalkan ruangan. Ketika kemarahan diekspresikan secara tidak tepat, kemarahan dapat meningkat dan mengarah pada situasi yang berbahaya dan mengancam jiwa. Inilah sebabnya mengapa pelaku harus belajar manajemen kemarahan. Keterampilan manajemen kemarahan adalah hal yang penting dan sulit untuk dilakukan.

Sehingga, konsep program intervensi untuk pelaku bullying difokuskan pada manajemen kemarahan. Kemampuan manajemen kemarahan ini meliputi mampu mengenali apa saja pemicu kemarahannya, mampu mengenali perubahan fisik dan psikis saat marah, mampu meregulasi amarah, serta melakukan kegiatan yang dapat mengontrol rasa marahnya. Menurut penelitian yang dilakukan oleh Osgood dan Muraven (2015), dapat dikatakan bahwa kontrol diri memengaruhi respon individu yang lebih impulsif terhadap pemicu-pemicu agresif. Hasil penelitian tersebut menjelaskan bahwa kontrol diri

yang rendah membuat orang merespons lebih cepat dengan reaksi naluriah mereka yang lebih impulsif, sedangkan individu dengan kontrol diri yang baik tampaknya bereaksi dengan mempertimbangkan situasi secara lebih hati-hati sebelum merespons. Program-program yang diberikan dalam aplikasi antibully.id akan membantu pelaku untuk mengenal emosi marah, manajemen emosi, dan kontrol diri.

Program Mengenal Amarah

1. Fitur *Anger Tracker* atau pelacak kemarahan adalah fitur yang membantu mencatat seberapa besar perasaan marah yang dirasakan (berbentuk skala) setiap harinya. Mencatat perasaan marah yang muncul bisa membuat diri lebih sadar dan mengetahui seberapa sering dan seberapa besar amarah yang kita rasakan. Dengan mengetahui ini diharapkan pengguna bisa merefleksikan diri.



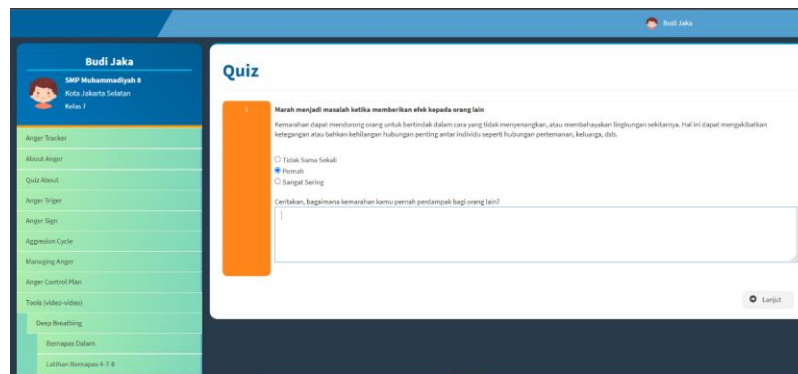
Gambar 13. Fitur anger tracker

2. Fitur *About Anger*, rasa marah yang tidak terlalu besar menjadikan marah sesuatu yang normal dan merupakan bentuk emosi yang sehat. Emosi marah dapat membantu untuk melindungi diri kita saat berada dalam situasi bahaya atau situasi merugikan misalnya, marah saat diperlakukan tidak adil, meskipun dengan marah mungkin tidak akan menyelesaikan masalah atau malah menimbulkan masalah baru. Kemarahan menjadi masalah saat kemarahan itu berdampak negatif pada kehidupan kita. Misalnya, memperburuk hubungan dengan keluarga atau teman. Fitur ini menyajikan video interaktif edukasi singkat tentang emosi marah. Apa itu marah, apa kegunaan marah, dan konsekuensi atau akibat dari marah.



Gambar 14. Fitur about anger

3. Fitur *Quiz About Anger*. Setelah penjelasan singkat tentang marah, agar pengguna bisa lebih memahami maka diberikan kuis singkat sebagai refleksi diri. Pertanyaan-pertanyaan yang diberikan akan mengarahkan pengguna untuk menceritakan pengalaman yang pernah ia alami akibat dari kemarahan.



Gambar 15. Fitur quiz about anger

4. Fitur *Anger Trigger*. *Trigger* atau pemicu merupakan sebuah stimulus dapat berupa orang, tempat, situasi atau benda yang dapat berkontribusi membentuk respons emosional dan perilaku yang tidak diinginkan. Apapun dapat menjadi pemicu kemarahan atau perilaku agresif seperti melihat seseorang, tempat, benda, munculnya pemikiran, atau suatu aktivitas atau situasi juga dapat menjadi pemicu munculnya kemarahan. Penting bagi kita untuk mengetahui apa saja yang dapat menjadi pemicu kemarahan.



Gambar 16. Fitur anger triggers

5. Fitur *Anger Warning Sign*, sinyal kemarahan adalah tanda dari tubuh dan pikiran yang muncul saat diri mulai marah. Mengenali sinyal kemarahan akan membantu dalam mengontrol diri. Fitur anger warning sign dalam aplikasi antibully.id dikemas dalam bentuk video interaktif. Dalam video akan dijelaskan macam-macam sumber dan contoh-contoh sinyal kemarahan. Pengguna juga akan diminta mengenali sinyal kemarahannya sendiri.



Gambar 17. Fitur anger warning sign

Program Managing Anger

Terdapat berbagai macam metode yang dapat digunakan untuk mengelola kemarahan secara efektif, beberapa cara tersebut antara lain; mengatur pernapasan, relaksasi otot, menyendiri, membayangkan sesuatu yang menyenangkan, mengatur pola pikir, latihan fisik, dan melakukan aktivitas menyenangkan. Pada aplikasi antibully.id, pengguna bisa menggunakan fitur atau program *deep breathing*, *progressive muscle relaxation*, *positive imagery*, dan *easy yoga to release anger*.

Program Pembelajaran untuk Pengamat Bullying

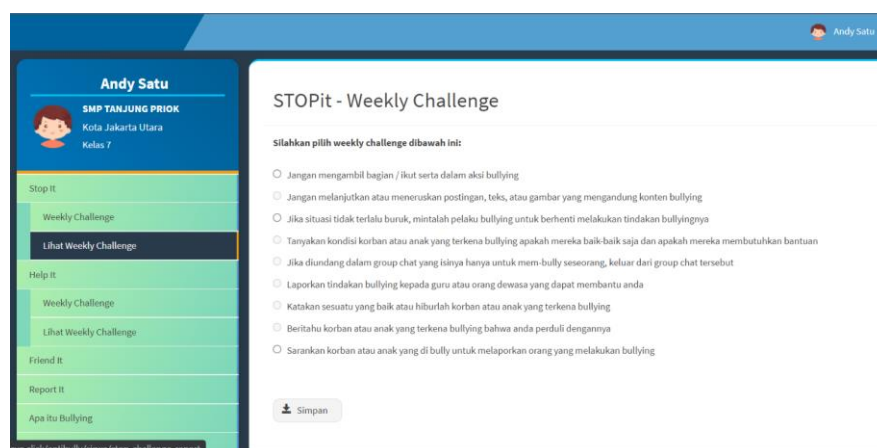
Zarina Akbar, Dkk - Pengembangan Aplikasi Anti-Bullying untuk Mengatasi Bullying di Sekolah Berbasis Pendekatan Psikologis

Ada beberapa hal yang harus diketahui pengamat sebelum membantu korban yaitu tentang bullying itu sendiri dan bagaimana cara menjadi asertif. Tujuan dari program pembelajaran ini tidak hanya untuk meningkatkan kesadaran dan kewaspadaan mengenai bullying, tetapi juga memberikan pengetahuan tentang perilaku asertif pada pengamat. Program yang disediakan untuk pengamat bullying merupakan program edukasi seputar bullying, dan bagaimana pengamat dapat membantu menghentikan bullying.

Pada aplikasi antibully.id, penyajian materi dibuat bentuk komik, tantangan mingguan (*weekly challenge*), dan bahan bacaan.



Gambar 18. Fitur komik Stop It



Gambar 19. Fitur weekly challenge

E. PENUTUP

Bullying merupakan sebuah perilaku menindas yang dilakukan secara berulang, oleh pelaku yang biasanya lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah. Namun dalam

sebuah perilaku bullying, selain pelaku dan korban, juga terdapat peran lain di dalamnya, yaitu pengamat. Pengamat merupakan peran di mana individu menyaksikan terjadinya sebuah perilaku bullying. Pengamat juga memiliki peran yang cukup signifikan dalam keberlangsungannya sebuah tindakan bullying.

Aplikasi antibully.id diciptakan untuk mengintegrasikan peran pelaku, korban, dan pengamat dalam sebuah tindakan bullying. Diciptakan dalam bentuk aplikasi web yang mudah untuk diakses anak-anak, aplikasi antibully.id, diharapkan mampu membantu mereduksi angka bullying di Indonesia, membantu proses pemulihan korban bullying, membantu pelaku bullying menyalurkan emosinya dengan tepat, dan mengedukasi pengamat mengenai perilaku bullying.

Bagi peneliti selanjutnya, dapat membuat sebuah aplikasi yang tidak hanya mengintegrasikan pelaku, korban, dan pengamat bullying, namun juga orang tua korban, orang tua pelaku, orang tua pengamat, dan orang dewasa yang menyaksikan terjadinya bullying pada anak. Aplikasi tersebut dapat membantu para orang tua untuk menghadapi situasi keikutsertaan anaknya terhadap tindakan bullying dengan tepat.

REFERENSI

- Adcock, M., & White, R. (Eds.). (1985). *Good-enough Parenting: A Framework for Assessment*. London: British Agencies for Adoption & Fostering.
- Andershed, H., Kerr, M., & Stattin, H. (2001). Bullying in school and violence on the streets: Are the same people involved?. *Journal of Scandinavian Studies in Criminology and Crime Prevention*, 2(1), 31-49.
- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. *BMJ Paediatrics Open*. 5. e000939. 10.1136/bmjpo-2020-000939.
- Arseneault, L., Walsh, E., Trzesniewski, K., Newcombe, R., Caspi, A., & Moffitt, T. E. (2006). Bullying victimization uniquely contributes to adjustment problems in young children: A nationally representative cohort study. *Pediatrics*, 118(1), 130-138.
- Barron, O. (2002). 'Why bullying and violence are different: protecting students from both' in *Violence at school causes, patterns and prevention*, (Eds) Gill, M., Fisher, B. and Bowie, V. Willan Publishing: Devon Behavior, 20, 359-368.
- Benitez Muñoz, J. L., & Justicia Justicia, F. (2006). *Bullying: Description and Analysis of The Phenomenon*.

- Carney, A. G., & Merrell, K. W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22(3), 364-382.
- Carr-Gregg, M. & Shale, E. (2002). *Adolescence: A Guide For Parents*. Finch Publishing.
- Cook, C. R., Williams, K. R., Guerra, N., Kim, T., & Sadek, S. (2010). Predictors of bullying and victimization in childhood and adolescence: A meta-analytic investigation. *School Psychology Quarterly*, 25, 65-83.
- Dehue, F., Bolman, C., & Völlink, T. (2008). Cyberbullying: Youngsters' experiences and parental perception. *Cyber Psychology & Behavior*, 11(2), 217-223.
- Green, R., Collingwood, A., & Ross, A. (2010). *Characteristics of Bullying Victims in Schools*. London: Department for Education.
- Hoover, J. H., Oliver, R., & Hazier, R. J. (1992). Bullying: Perceptions of adolescent victims in the Midwestern USA. *School Psychology International*, 13, 5-16.
- Juvonen, J., Graham, S., & Schuster, M. A. (2003). Bullying among young adolescents: The strong, the weak, and the troubled. *Pediatrics*, 112(6), 1231-1237.
- Konishi, C., Hymel, S., Zumbo, B. D., & Li, Z. (2010). Do school bullying and student – teacher relationships matter for academic achievement? A multilevel analysis. *Canadian Journal of School Psychology*, 25(1), 19-39.
- Ma, X. (2001). Bullying and being bullied: To what extent are bullies also victims?. *American Educational Research Journal*, 38(2), 351-370.
- Marr, N. & Field, T. (2001). *Bullycide: Death at Playtime - An Expose of Child Suicide Caused by Bullying*. Gardners Books.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). Consequences of bullying victimization in childhood and adolescence: A systematic review and meta-analysis. *World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60.
- Nishina, A., Juvonen, J., & Witkow, M. R. (2005). Sticks and stones may break my bones, but names will make me feel sick: The psychosocial, somatic, and scholastic consequences of peer harassment. *Journal of Clinical Child and Adolescent Psychology*, 34(1), 37-48.
- Nishina, A., Juvonen, J., Witkow, M., & Federoff, N. (2003, April). Victimized by peers and feeling sick: Implications for school adjustment difficulties. In B. Kochenderfer-Ladd (Chair), *Mediators and moderators of the effects of peer victimization on children's*

- adjustment. Symposium presented at the biennial meeting of the Society for Research in Child Development: Tampa, FL.
- Osgood, J. M., & Muraven, M. (2015). Does counting to ten increase or decrease aggression? The role of state self-control (ego-depletion) and consequences. *Journal of Applied Social Psychology, 46*(2), 105–113. doi:10.1111/jasp.12334
- Östberg, V., Låftman, S. B., Modin, B., & Lindfors, P. (2018). Bullying as a stressor in mid-adolescent girls and boys—associations with perceived stress, recurrent pain, and salivary cortisol. *International Journal of Environmental Research and Public Health, 15*(2), 364. doi:10.3390/ijerph15020364
- Padgett, S., & Notar, C.E. (2013). Bystanders Are the Key to Stopping Bullying. *Universal Journal of Educational Research, 1*, 33-41.
- Pellegrini, A. D. (2002). Bullying, victimization, and sexual harassment during the transition to middle school. *Educational Psychologist, 37*(3), 151-163.
- Ramli, N., Alavi, M., Mehrinezhad, S., & Ahmadi, A. (2018). Academic stress and self-regulation among university students in Malaysia: Mediator role of mindfulness. *Behavioral Sciences, 8*(1), 12. doi:10.3390/bs8010012
- Salmon, G., James, A., & Smith, D. M. (1998). Bullying in schools: Self-reported anxiety, depression, and self-esteem in secondary school children. *BMj, 317*(7163), 924-925. doi: <https://doi.org/10.1136/bmj.317.7163.924>
- Siegel, N. M. (2008). *Kids Helping Kids: The Influence of Situational Factors on Peer Intervention in Middle School Bullying*. The University of North Carolina at Chapel Hill.
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist, 70*(4), 344.
- Taren, A.A., Creswell, J.D., & Gianaros, P.J. (2013). Dispositional mindfulness co-varies with smaller amygdala and caudate Vols. In community adults. *Plos One, 8*(5). <https://doi.org/10.1371/journal.pone.0064574>
- Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2011). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying: A systematic and meta-analytic review. *Journal of Experimental Criminology, 7*(1), 27-56.