



APA CARA-CARA TERBAIK MENCEGAH PERUNDUNGAN DI SEKOLAH

Suatu kajian baru mengidentifikasi pendekatan yang paling efektif terhadap pencegahan perundungan.

Oleh: Diana Divecha, Ph.D.

Diterjemahkan oleh: Petrus EY Ngilo Rato, S.Pd.

Diambil dari majalah online Greater Good, Nov 04, 2019

Abstrak

Semua 50 negara bagian di Amerika Serikat mewajibkan sekolah untuk memiliki kebijakan pencegahan perundungan. Tetapi kebijakan itu sendiri belumlah cukup. Meskipun ada kewajiban itu, masih tampak ada sedikit peningkatan dalam berbagai bentuk perundungan selama tiga tahun terakhir. Perundungan dapat berupa seorang pemain basket senior berpengalaman mengintimidasi pemain baru di depan wasit, anak-anak yang terus-menerus menstigmatisasi teman kelas imigran karena perbedaan budaya, atau siswi sekolah menengah yang tiba-tiba dihina dan dikucilkan dari kelompok temannya.

Perundungan terjadi di mana-mana, bahkan di sekolah-sekolah dengan performans terbaiknya, dan itu menyakiti siapapun yang terlibat di dalamnya, mulai dari pihak yang menjadi sasaran sampai pada yang menyaksikan, dan bahkan pelaku perundungan itu sendiri. Bulan Oktober adalah bulan pencegahan perundungan nasional, sehingga menjadi momen yang baik untuk bertanya kepada diri kita sendiri: Apa tindakan yang terbaik untuk mencegah perundungan di sekolah? Pertanyaan itulah yang saya jajagi bersama teman saya Marc Brackett dari Yale Center for Emotional Intelligence, dalam suatu makalah baru-baru ini di mana kami melihat kembali lusinan kajian terhadap upaya pencegahan perundungan di dunia nyata.

Seperti yang kami dapati, tidak semua pendekatan terhadap pencegahan perundungan sama-sama efektif. Kebanyakan program pencegahan perundungan berfokus pada meningkatkan kesadaran terhadap masalah dan pelaksanaan konsekwensinya. Tetapi program-program yang bergantung pada hukuman tanpa toleransi telah menunjukkan ketidak-efektifannya di Amerika Serikat, dan program-program tersebut sering secara tidak proporsional menargetkan para siswa kulit berwarna. Program-program seperti mediasi teman sebaya yang memberi tanggung jawab kepada anak-anak untuk menyelesaikan konflik dapat meningkatkan perundungan. (Korban pelecehan orang dewasa tidak pernah diminta untuk menyelesaikannya bersama para pelakunya, dan anak-anak memiliki hak tambahan yang sah terhadap perlindungan karena status perkembangannya). Menurut pengamat luar, bahkan antara orang dewasa, hanya berlaku bagi sebagian orang- yakni orang yang ekstrovert, yang bersimpaty, dan mereka dengan status sosial yang tinggi dan memiliki komitmen moral yang kuat. Banyak pendekatan yang diadopsi oleh para pendidik belum dievaluasi melalui penelitian, sabagai gantinya para pendidik cenderung memilih pendekatan hanya berdasarkan apa yang sudah digunakan oleh teman-teman sejawatnya.

Kami menemukan dua pendekatan yang sudah teruji penelitian yang paling memberi harapan terhadap penurunan kasus perundungan (sesuai dan cocok dengan bentuk-bentuk agresi dan konflik lainnya). Kedua pendekatan tersebut adalah iklim sekolah yang positif dan pembelajaran sosial dan emosional.

Kata Kunci: perundungan, iklim positif sekolah, pembelajaran sosial dan emosional.



Abstract

All 50 states in the United States require schools to have bullying prevention policies in place. But the policy itself is not enough. Despite that obligation, there still appears to be a slight increase in the various forms of bullying over the past three years. Bullying can take the form of an experienced senior basketball player bullying a new player in front of referees, a child who constantly stigmatizes an immigrant classmate because of cultural differences, or a high school student who is suddenly humiliated and ostracized from her peer group.

Bullying happens everywhere, even in the best performing schools, and it hurts everyone involved, from the target audience to the observers, and even the bullies themselves. October is national bullying prevention month, so it's a good time to ask ourselves: What is the best course of action to prevent bullying in schools? That's the question I explored with my friend Marc Brackett of the Yale Center for Emotional Intelligence, in a recent paper in which we looked back at dozens of studies of real-world bullying prevention efforts.

As we found, not all approaches to bullying prevention are equally effective. Most bullying prevention programs focus on raising awareness of the problem and implementing its consequences. But programs that rely on zero-tolerance punishment have shown ineffectiveness in the United States, and they often disproportionately target students of color. Programs such as peer mediation that give children responsibility for resolving conflicts can increase bullying. (Victims of adult abuse are never asked to resolve it with the perpetrators, and children have additional legal rights to protection because of their developmental status). According to outside observers, even among adults, it only applies to some people—namely, extroverts, who are sympathetic, and those with high social status and strong moral commitments. Many of the approaches adopted by educators have not been evaluated through research, instead educators tend to choose an approach based solely on what their peers have used.

We found two research-proven approaches to be the most promising for reducing bullying cases (corresponding to and compatible with other forms of aggression and conflict). The two approaches are a positive school climate and social and emotional learning.

Keywords: *bullying, positive school climate, social and emotional learning.*

Membangun iklim positif sekolah

Iklm sekolah itu sulit didefinisikan, tapi dapat diukur. Iklim sekolah berkaitan dengan pengalaman rasa selama berada di sekolah yang dapat muncul dari tegur sapa, cara penyelesaian masalah, dan bagaimana orang dapat bekerja sama. Iklim sekolah adalah “hati dan jiwa” sekolah juga “mutu dan karakter” sekolah. Sekolah-sekolah dengan iklim positif akan lebih terdorong untuk berkembang, sementara sekolah-sekolah dengan iklim negative selalu berhubungan dengan tingkat perundungan peserta didik yang lebih tinggi, agresi, viktimisasi, dan perasaan tidak nyaman.

Unsur-unsur iklim yang positif ada bermacam-macam, tetapi sering berhubungan dengan norma-norma tentang perasaan dan relasi, kekuasaan dan bagaimana mengekspresikannya, dan media yang dikonsumsi. Rekayasa norma sosial adalah proses tersengaja untuk membangun budaya positif antara teman sebaya dan orang dewasa di sekolah yang menguatkan diri. Seperti system imun kesehatan, iklim positif sekolah mendukung kesehatan optimal dan mengurangi kesempatan bagi penyakit untuk berkembang.



Kepemimpinan adalah kunci bagi iklim positif. Apakah perundungan berkurang karena “ritus normal masa kecil” ataukah dikenal sebagai pelecehan teman sebaya yang menyakitkan? Apakah para pemimpin mengerti bahwa hal yang tidak bisa dicegah, perundungan yang keras dapat membawa konsekuensi negatif seumur hidup pada pihak yang menjadi target perundungan, pelaku perundungan dan saksi perundungan? Apakah pemimpin sekolah komit untuk meningkatkan kesehatan psikologis positif dari semua anak, atau mereka hanya semata-mata bergantung pada hukuman terhadap perilaku yang salah? Apakah mereka mengerti tipikal proses perkembangan yang membutuhkan bimbingan bertentangan dengan perundungan yang membutuhkan intervensi yang tegas? Apakah para pendidik berempati terhadap peserta didik mereka, dan apakah mereka menghargai perasaan anak-anak?

Berikut, apakah para guru tersiapkan untuk berurusan dengan perundungan? Para peserta didik terus melaporkan bahwa para guru tidak melihat peristiwa perundungan dan gagal memberi bantuan ketika diminta. Mayoritas guru menyampaikan bahwa mereka merasa tidak tersiapkan untuk mengurus perundungan yang terjadi di ruang kelas. Sebagian guru malah melakukan perundungan itu sendiri atau tidak menunjukkan empati terhadap para peserta didik yang mengalami perundungan. Para guru menyampaikan bahwa mereka hanya mendapat sedikit bimbingan dalam “pengelolaan kelas” dan kadang-kadang gagal terhadap strategi disiplin yang mereka pelajari di keluarga mereka sendiri saat bertumbuh.

Meskipun begitu, merubah iklim sekolah harus melibatkan semua stakeholder- peserta didik dan orang tua, juga tenaga kependidikan dan para guru- sehingga permasalahan sekolah yang spesifik dapat diperhatikan, dan aroma budaya sekolah dipegang teguh. Penilaian iklim sekolah dapat dituntaskan secara periodik untuk mengikuti dampak perbaikannya.

Memajukan pembelajaran sosial dan emosional

Pembelajaran sosial dan emosional (SEL) sudah sangat dikenal, dan melibatkan ketramampilan mengajar tentang kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, membuat keputusan bertanggungjawab, pengelolaan relasi. (Penyingkapan penuh: Brackett dan saya berafiliasi dengan RULER program SEL).

Pendekatan SEL (sosial and emosional learning) telah menunjukkan adanya efektivitas biaya, hasil yang solid. Banyak *meta-analyses*, kajian penelitian, dan study individu dari ratusan bahkan ribuan peserta didik K-12 menunjukkan pembelajaran sosial dan emosional memperbaiki emosi, mengatur diri, relasi kelas, dan perilaku yang baik dan menolong diri para peserta didik. Pembelajaran sosial dan emosional dapat mengurangi banyak masalah seperti kecemasan, tekanan emosi, dan depresi; juga dapat mengurangi perilaku mengganggu seperti konflik, agresi, perundungan, kemarahan, kecenderungan permusuhan; dan pembelajaran sosial dan emosional dapat memperbaiki prestasi akademis, kreativitas, dan kepemimpinan.

Suatu study terhadap 36 orang guru kelas 1 menunjukkan bahwa ketika guru mendukung perasaan peserta didik, anak-anak menjadi kurang agresif dan perilaku control dirinya lebih besar, dibandingkan dengan penggunaan manajemen perilaku yang tidak memperbaiki control diri siswa. Satu *meta-analyses* menunjukkan bahwa mengembangkan kompetensi emosional menjadi terlindungi dari menjadi korban perundungan; kompetensi sosial dan penampilan akademis dapat melindungi peserta didik dari menjadi pelaku perundungan; dan interaksi teman sebaya yang positif dapat melindungi peserta didik dari pelaku perundungan (orang yang mengalami perundungan dapat menjadi pelaku perundungan bagi yang lain). Sebuah serial study longitudinal menunjukkan pengaruh



positif pada anak paruh baya (misalnya kurangnya perceraian, kurangnya pengangguran) dan bahkan pengaruh pada lintas generasi pada awal pembelajaran sosial dan emosional (SEL). Dibandingkan dengan group control bersepadan, anak-anak dari orang tua yang berpartisipasi dalam Proyek Prasekolah Perry kurang terlibat dalam kejahatan, dan memiliki prestasi dan kemungkinan lapangan kerja yang lebih tinggi. Sebuah *cost-benefit analyses* terhadap enam program SEL menunjukkan bahwa mereka baik dalam investasi dengan mendapatkan 11% dari setiap 1%\$ yang digunakan.

Para guru juga mengambil manfaat dari SEL. Para guru dengan latihan keterampilan sosial dan emosional mendapat kepuasan kerja yang lebih tinggi dan kurang merasa stress karena pekerjaan, lebih menunjukkan perasaan positif terhadap peserta didik, mengelola kelasnya lebih baik, dan menggunakan lebih banyak strategi untuk mengolah kreativitas, pilihan, dan otonomi dalam diri peserta didik. Para guru melaporkan bahwa mereka butuh lebih banyak dukungan dari SEL untuk mengolah keterampilan sosial dan emosi mereka sendiri, dan untuk memahami dengan lebih baik perasaan peserta didik mereka. Tetapi beberapa program pelatihan guru berfokus pada menumbuhkan regulasi keterampilan emosi para guru.

Perundungan pada tingkat usia yang berbeda

Pendekatan SEL harus berkembang secara bijak, karena yang menonjol dan mungkin pada anak-anak berubah pada usia yang berbeda. Sebagai contoh, para peserta didik prasekolah paling banyak dikeluarkan dari sekolah, tetapi perangkat keras neurologis untuk control diri mereka justru sedang berkembang. Hal ini hanya ada koneksi antara lingkaran emosi dan wilayah berpikir dari cortex depan mulai bermielin (terisolasi terhadap konektivitas yang lebih cepat) hal yang akan menjadi sempurna pada pertengahan usia 20 tahun. Sebuah program SEL seperti PATHS dan RULER yang mengajarkan bahasa anak-anak usia muda terhadap perasaan, dan strategi-strategi untuk berpikir sebelum bertindak.

Kadang-kadang, orang-orang dewasa menjadi bingung terhadap proses perkembangan yang normal dengan perundungan. Sebagai contoh, anak-anak mulai mengorganisir persahabatan mereka di pertengahan sekolah dasar, sesuatu yang secara natural menciptakan perasan terluka dan konflik interpersonal. Hal itu seharusnya tidak disalah-artikan sebagai perundungan, meskipun melibatkan kesengajaan, agresi yang berulang dalam kekuasaan yang tidak berimbang. Perkembangan yang normal juga termasuk pengalaman dengan kekuasaan, dan dinamika-dinamika yang normal ini harus dibimbing dengan aman menuju pengembangan *sense of agency* yang sehat, lebih dari pada pengerahan kekuasaan yang menyakitkan terhadap orang lain.

Akhirnya, permulaan pubertas menandai awal dari sensitivitas yang meningkat terhadap relasi, suatu masa penting yang khusus untuk mengolah keterampilan berelasi yang lebih baik dan lembut. Sialnya, hal ini merupakan periode di mana perundungan mencapai puncaknya. Dan sementara beberapa strategi berjalan baik untuk anak-anak yang lebih muda (sebagai contoh, menasehati mereka untuk 'curhat dengan orang dewasa yang dipercaya'), opsi ini mungkin akan gagal dengan anak usia belasan tahun, dan titik putus tampak pada sekitar kelas delapan. Anak-anak usia belasan yang lebih senior menuntut pendekatan-pendekatan yang kurang didaktik dan menuntut kebutuhan mereka akan otonomi, sambil mengafirmasi nilai-nilai dan mencari makna bagi mereka. Secara psikologis, otak yang berubah pada saat pubertas membawa kesempatan kedua bagi sistem kalibrasi ulang regulasi stress (*recalibrating their stress regulation*) mereka. Kesempatan itu harus dipandang secara konstruktif.



Pendekatan-pendekatan harus memperhitungkan perbedaan-perbedaan individu di antara anak-anak. Bahkan SEL program sendiri dapat tersandung di sini, karena terlalu bergantung hanya pada satu atau dua strategi regulasi emosi, seperti bernafas atau keadanan penuh. Tetapi anak-anak bervariasi dalam temperamen, sensitivitas, kekuatan, dan kerentanan mereka. Pendekatan SEL terbaik membimbing peserta didik untuk menemukan strategi-strategi yang berlaku dan cocok bagi mereka, strategi-strategi seperti emosi-dan konteks-spesifik, bersifat pribadi, dan responsif budaya. Pendekatan ini menuntut keluwesan yang tidak konvensional dari pihak pendidik.

Dan akhirnya, pendekatan-pendekatan berjalan sangat baik bila pendekatan-pendekatan itu bukan pedagogi yang berdiri sendiri atau dari kit yang berakhir di kloset ruang kelas pada akhir tahun. Agar menjadi efektif, keterampilan-keterampilan harus melekat penuh pada kurikulum dan sepanjang hari, dalam semua setingan, dan diimplementasikan oleh semua orang dewasa- dengan kata lain menyusupi ekosistem. Hanya pendekatan-pendekatan yang digunakan dan diajarkan dengan tujuanlah yang berhasil.

Sekolah-sekolah tak dapat berjalan sendiri

Keluarga-kelurga juga menjadi masalah. Perundungan di sekolah kadang muncul dari praktek-praktek pengasuhan dengan kekerasan atau perundungan dari saudara-saudara di rumah.

Bahkan di tempat kerja orang tua juga menjadi masalah. Orang-orang dewasa mengalami perundungan di tempat kerja pada tingkat yang sama dengan yang dialami anak-anak di sekolah, bahkan ditemukan dikalangan para guru dan komunitas hidup para senior. Dengan kata lain, perundungan bukan hanya masalah anak-anak; perundungan merupakan masalah yang meresapi kehidupan umat manusia. Dan anak-anak tak dapat terhindar dari dunia sosial yang lebih luas- perundungan anak-anak yang menjadi bagian dari kelompok target wacana politik nasional telah terpatery secara nasional.

Terutama, kita butuh pergeseran yang substansial dalam pola pikir kita tentang pentingnya anak-anak dan perasaan mereka. Anak-anak mungkin lebih berjuang ketika kita membina kemanusiaannya, dan menawarkan kepada mereka bahasa dan strategi-strategi dan nilai-nilai untuk membantu mereka mengidentifikasi, mengungkapkan, dan dengan itu mengatur perasan-perasaan mereka. Ketika orang tua, para guru, dan para tenaga kependidikan mendapatkan kesadaran baru tentang akar perundungan yang kompleks dan mengadopsi strategi-strategi baru untuk mewacanakannya, sekolah-sekolah dapat menuntun jalannya. Anak-anak mengandalkan kita.

Artikel ini dicetak di sini dengan izin. Ini awalnya muncul di Greater Good, Artikel ini diambil dari majalah online Greater Good Science Center (GGSC). Berbasis di UC Berkeley, GGSC mempelajari psikologi, sosiologi, dan ilmu saraf tentang kesejahteraan, dan mengajarkan keterampilan untuk mendorong masyarakat berkembang, tangguh, dan penuh kasih.

Diana Divecha, Ph.D., adalah seorang psikolog perkembangan, asisten profesor klinis di Pusat Studi Anak Yale dan Pusat Kecerdasan Emosional Yale, dan sebagai dewan penasehat Greater Good Science Center. Blognya adalah developmentalscience.com.