

**UPAYA MENCEGAH PERILAKU PERUNDUNGAN  
MELALUI PEMAHAMAN *BRAHMAVIHĀRA* MAHASISWA STAB KERTARAJASA**

***EFFORTS TO PREVENT BULLYING BEHAVIOR THROUGH UNDERSTANDING  
BRAHMAVIHĀRA STUDENTS OF KERTARAJASA BUDDHIS COLLEGE***

Ira Febrianti

Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa  
irafebrianti220201@gmail.com

**Abstrak**

Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui upaya mencegah perilaku perundungan (*bullying*) melalui pemahaman *Brahmavihāra* mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, Batu Tahun Akademik 2021/2022. Metode penelitian yang digunakan adalah *explanatory*. Sampling pada penelitian ini *purposive sampling* dengan menentukan 5 orang sebagai informan kunci. Pengumpulan data dilakukan dengan wawancara mendalam kepada informan dengan pengalaman yang diperoleh dalam memahami dan menerapkan *brahmavihāra*. Analisis data yang digunakan menggunakan metode Miles dan Huberman, yaitu pengumpulan data (*data collection*), kondensasi data (*data condensation*), penyajian data (*data display*), dan penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion*). Hasil penelitian menemukan bahwa hampir semua mahasiswa STAB Kertarajasa pernah mengalami perilaku perundungan dengan berbagai manifestasinya. Dampak negatif yang dirasakan beragam mulai dari perasaan kurang percaya diri, minder, dan rasa malu yang berlebihan dari lingkungan sosial. Selain itu, ditemukan bahwa sebagian dari mereka pernah melakukan perilaku perundungan walaupun tindakan tersebut dianggap biasa dan merupakan candaan belaka. Setelah memperoleh pemahaman dan mengaplikasikan *brahmavihāra* secara bertahap, pola pikir mahasiswa semester II STAB Kertarajasa mulai berubah. Bahwasannya sangat penting untuk selalu memahami dan menghargai satu sama lain agar tercipta suasana harmonis. *Brahmavihāra* sebagai landasan dalam hidup berdampingan antar sesama dan dapat mencegah tindakan perundungan yang kerap terjadi di lingkungan sekitar.

**Kata Kunci:** Perundungan, *Brahmavihāra*, Mahasiswa.

**Abstract**

*This study aims to determine efforts to prevent bullying behavior through understanding Brahmavihāra second semester students of STAB Kertarajasa, Batu, Academic Year 2021/2022. The research method used is explanatory. The sampling in this study was purposive sampling by determining 5 people as key informants. Data collection was carried out by in-depth interviews with informants with experience gained in understanding and applying brahmavihāra. Data analysis used the Miles and Huberman method, namely data collection, data condensation, data display, and conclusion drawing or verification. The results of the study found that almost all STAB Kertarajasa students had experienced bullying behavior with various manifestations. The negative impacts felt varied from feelings of lack of confidence, inferiority, and excessive shame from the social environment. In addition, it was found that some of them had carried out bullying behavior even though the action was considered normal and was a mere joke. After gaining understanding and applying brahmavihāra gradually, the mindset of the second semester*

*students of STAB Kertarajasa began to change. That it is very important to always understand and respect each other in order to create a harmonious atmosphere. Brahmvihāra as a foundation in coexistence among others and can prevent acts of bullying that often occur in the surrounding environment.*

**Keywords:** *Bullying, Brahmvihāra, Student.*

## **PENDAHULUAN**

Saat ini merupakan era modern yang tidak bisa lepas dari perkembangan teknologi yang memiliki dampak positif dan negatif. Tayangan di televisi lebih mudah untuk ditiru oleh anak-anak usia dini, terutama perilaku yang dianggap kurang baik. Misalnya, adegan perkelahian yang berujung pada perundungan. Fenomena perundungan yang terjadi di sekolah (*school bullying*) tidak lagi menjadi suatu hal yang baru. Khususnya dalam dunia pendidikan yang memiliki cerita tersendiri dengan kasus perundungan. Kasus perundungan memiliki tingkatan yaitu ringan, sedang, dan berat. Tingkatan ringan dari kasus perundungan bisa menjadi berat ketika pelaku merasakan rasa sakit hati yang berkepanjangan dan memendam rasa dendam terhadap seseorang yang berujung kematian. Menurut Kriswanto dalam (Wiwit, Salasatun, & Meida, 2019) seorang psikolog mengemukakan bahwa penyebab seseorang menjadi pelaku “perundungan” bisa dari berbagai faktor seperti orang tua yang terlalu memanjakan anaknya, keadaan keluarga yang berantakan sehingga diri anak tersisihkan, atau hanya karena anak tersebut meniru perilaku perundungan dari kelompok pergaulannya serta tayangan bernuansa kekerasan di internet atau televisi.

Perundungan merupakan istilah yang sudah tidak asing di telinga masyarakat Indonesia. Perundungan adalah tindakan penggunaan kekuasaan untuk menyakiti seseorang atau sekelompok orang baik secara verbal, fisik, maupun psikologis sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tak berdaya (Sejiwa, 2008). Pelaku perundungan sering disebut dengan istilah *bully*. Seorang *bully* tidak mengenal gender maupun usia. Bahkan, perundungan sudah sering terjadi di sekolah dan dilakukan oleh para remaja (Ela Zain Zakiyah & Sahadi Humaedi, 2017). Korban perundungan biasanya memiliki beberapa karakter tertentu, misalnya lemah secara fisik, tidak percaya diri atau tidak dikenal oleh banyak orang. Hal tersebut sesuai dengan apa yang disampaikan oleh Newman dan Muray (2005) yang menjelaskan bahwa murid yang tidak populer di sekolah menganggap ejekan atau gangguan yang diberikan oleh temannya sebagai sesuatu hal yang sangat serius dan menganggapnya sebagai ancaman dan agresi fisik.

Kasus perundungan di sekolah menduduki peringkat teratas pengaduan masyarakat ke Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) di sektor pendidikan. Dari 2011 sampai Agustus 2014, KPAI mencatat 369 pengaduan terkait masalah tersebut. Jumlah tersebut sekitar 25% dari total pengaduan di bidang pendidikan sebanyak 1.480 kasus. Perundungan yang disebut KPAI sebagai bentuk kekerasan di sekolah mengalahkan tawuran pelajar, diskriminasi pendidikan, ataupun aduan pungutan liar. KPAI mengklasifikasikan aduan kekerasan anak berdasarkan bidang, selain pendidikan, ada sembilan sektor lainnya termasuk pornografi, kesehatan, dan eksploitasi anak. Total dari 2011 sampai Agustus 2014 mencapai 12.790 aduan (Sulisrudatin, 2015). Dari pernyataan tersebut dapat dilihat bahwa berarti tingkat perundungan yang terjadi di Indonesia adalah hal yang harus diperhatikan khususnya di dalam lingkungan pendidikan.

Contoh kasus perundungan yang ada di Indonesia seperti seorang siswa SD Negeri di Kecamatan Winosari, Kabupaten Grobogan berinisial RS mengalami depresi berat usai

diduga menjadi korban perundungan oleh teman-temannya. Ironisnya, RS di-*bully* selama dua tahun atau sejak ia duduk di bangku kelas IV SD. RS sering mengurung diri, takut bertemu dengan orang hingga tak mau lagi bersekolah. Keluarganya pun menghabiskan banyak dana untuk memeriksakan kondisi psikis anaknya. Bola yang ditendang RS mengenai jam dinding hingga jatuh ke lantai. Sejak saat itu RS selalu di-*bully*, bahkan pernah disekap di kelas oleh teman-teman sekelas. Rambutnya dijambak, diludahi, disiram air, dan kekerasan lain.

Contoh kasus lain bernama Ronin Shimizu, seorang anak laki-laki berusia 12 tahun di California, Amerika Serikat, memilih untuk menghabiskan nyawanya sendiri pada tanggal 3 Desember 2014. Penyebabnya, karena mengalami perundungan oleh teman- temannya setelah ia bergabung dengan kelompok pemandu sorak (*cheerleader*). Shimizu menjadi ejekan setelah menjadi satu-satunya lelaki yang menjadi anggota *cheerleader* di Folsom Middle School, California, dan bahkan dituding sebagai seorang gay. Seperti dikabarkan New York Daily News, orangtua korban pernah mengeluhkan kepada pihak sekolah tentang kejadian yang dialami anak mereka. Sampai akhirnya Ronin menjalani Pendidikan di rumah (*homeschooling*) di bawah arahan Folsom Cordova Unified School. Namun perundungan terus saja berlangsung terutama melalui dunia maya.

Mahasiswa merupakan bagian dari peserta didik dan tergolong kategori remaja yang mana peralihan dari masa anak-anak menuju masa remaja. Salah satu sifat yang terjadi dalam masa remaja yaitu emosional masih labil, disamping itu masa remaja merupakan masa mereka mencari identitas. Identitas diri yang dicari dapat berupa usaha untuk menjelaskan siapa dirinya, apakah ia seorang anak atau orang dewasa. Untuk menjawab pertanyaan-pertanyaan tersebut diperlukan penyesuaian diri terhadap lingkungan disekitarnya agar perkembangan dapat berjalan dengan optimal (Fatmawaty, 2017).

Perundungan yang terjadi pada kalangan mahasiswa dapat terjadi pula di Sekolah Tinggi Agama Buddha, tidak terkecuali di STAB Kertarajasa. Menurut Legowo (2000) mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa berasal dari Jawa Timur, Jawa Tengah, Bali dan Lombok ini tidak hanya memperoleh teori-teori, tetapi juga praktik meditasi *Vipassana* (meditasi pandangan terang) selama 10 sampai 15 hari. Selain kuliah wajib setiap hari Senin sampai Sabtu dan Minggu, para mahasiswa Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa memiliki kegiatan pembinaan sekolah minggu di vihara-vihara terdekat, kegiatan puja bakti, diskusi *dhamma*, pelatihan manajemen dan kepemimpinan, kegiatan bersama PATRIA (Pemuda Theravāda Indonesia).

Adanya perbedaan adat dan budaya dari masing-masing mahasiswa akan menimbulkan kesalahpahaman. Tidak dipungkiri bahwa masih adanya sikap saling tidak menghargai dari setiap individu. Ditambah mahasiswa dalam proses perkembangan, jadi masih harus perlu bimbingan dan pengawasan dari orang-orang yang sudah dewasa.

Pada pengamatan yang dilakukan berupa pra-penelitian pada tanggal 9 sampai 15 Januari 2022, peneliti menemukan masih adanya penyimpangan antara setiap individu sehingga terbentuknya kelompok-kelompok kecil. Ketidakcocokan antara individu masih terlihat jelas dari hasil pengamatan yang dilakukan. Apabila dibiarkan akan menimbulkan kesenjangan-kesenjangan, tidak hanya akan merugikan diri sendiri tetapi akan menghambat setiap aktivitas yang dilakukan.

Ketika kebencian terus menerus meningkat diikuti dengan perasaan iri atas pencapaian orang lain dan juga karena batin yang mudah goyah akan menekan sifat-sifat *brahmavihāra* yang sudah ada dalam diri manusia, sehingga membuat sifat *brahmavihāra* tidak berkembang dan menyebabkan toleransi tidak terbangun. *Brahmavihāra* terdiri atas

dua kata, yaitu: *Brahma* dan *Vihara*. *Brahma* berarti agung, sangat luhur, terpuji, mulia dan *Vihara* berarti cara hidup. Jadi bisa disimpulkan bahwa *brahmavihāra* adalah cara untuk melatih diri, melalui perilaku terpuji seperti *mettā*, *karunā*, *muditā* dan *upekkhā*. Sifat *mettā*, *karunā*, *muditā* dan *upekkhā* ini dapat digali dan diasah melalui praktik berinteraksi dengan orang lain (Utomo, 2019).

Empat sifat luhur tersebut adalah *mettā* (cinta kasih), *karunā* (belas kasih), *muditā* (turut berbahagia), dan *upekkhā* (keseimbangan batin). *Brahmavihāra* bertentangan dengan keadaan batin yang penuh kebencian, oleh karena itu dikatakan bersifat *brahma*. Empat sifat luhur ini disebut kedamaian (*vihāra*) sebab sudah semestinya bahwa keempat sifat ini menjadi tempat tinggal yang tetap bagi batin. Dalam hal ini, *brahmavihāra* dimungkinkan mendorong individu menciptakan perdamaian dalam kerukunan, baik kerukunan intern maupun kerukunan ekstern.

Maka dari itu sebagai umat Buddha seharusnya seseorang dapat mengamalkan atau mempraktikkan *Dhamma* dengan baik supaya sikap saling menghargai dan kerukunan antar sesama tetap terjaga. Salah satu ajaran Buddha yaitu tentang sifat *Brahmavihāra* sebagai pelemah rasa egois dan kebencian yang selalu tumbuh dalam diri setiap individu.

Dari permasalahan tersebut maka peneliti tertarik untuk mengambil judul, “Upaya Mencegah Perilaku Perundungan (*Bullying*) Melalui Pemahaman *Brahmavihāra* Mahasiswa Semester II STAB Kertarajasa, Batu Tahun Akademik 2021/2022”.

Berdasarkan latar belakang masalah yang sudah diuraikan, maka disusun rumusan masalah, bagaimana upaya mencegah perilaku perundungan (*bullying*) melalui pemahaman *Brahmavihāra* mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, Batu Tahun Akademik 2021/2022. Sedangkan tujuan penelitian adalah mengetahui upaya mencegah perilaku perundungan (*bullying*) melalui pemahaman *Brahmavihāra* mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, Batu Tahun Akademik 2021/2022.

## METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *Explanatory* yaitu metode *action research* menggali dan mengidentifikasi sebuah hubungan sebab akibat. Tujuan yang dicapai dalam penelitian ini adalah dengan menjelaskan upaya mencegah perilaku perundungan (*bullying*) melalui pemahaman *brahmavihāra* mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, Batu Tahun akademik 2021/2022 dengan memberikan pemahaman tentang perundungan.

Penelitian ini dilaksanakan di Sekolah Tinggi Agama Buddha (STAB) Kertarajasa, jalan Ir. Soekarno Nomor 311, Batu 65322. Waktu penelitian dilaksanakan pada bulan Maret sampai Mei tahun 2022 dengan fokus penelitian ini adalah mencegah terjadinya perilaku perundungan (*bullying*) melalui pemahaman *brahmavihāra* mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, Batu Tahun akademik 2021/2022. Fokus tersebut dicapai dengan memberikan pemahaman *brahmavihāra* terhadap mahasiswa semester II yang menjadi korban dan pelaku kasus perundungan. Sasaran *audience* yang akan diberikan tindakan adalah mahasiswa semester II yang hadir saat terjadinya bimbingan. Kemudian rentang usia dari penerima tindakan sekitar 18-24 tahun. Hal ini bertujuan agar seluruh mahasiswa semester II dapat memahami tentang nilai-nilai *brahmavihāra*. Tindakan yang dilakukan melalui penjelasan tentang perundungan dan nilai-nilai yang ada di dalam *brahmavihāra* serta mengaplikasikan dengan mempraktekkan nilai-nilai tersebut dalam kehidupan sehari-hari.

Dengan demikian, cara tersebut dapat meningkatkan pemahaman tentang *brahmavihāra*, memahami arti maupun makna nilai-nilai yang terkandung dalam *brahmavihāra*, selain itu juga dapat dipraktekkan dalam kehidupan sehari-hari sehingga

perilaku perundungan diharapkan dapat ditekan pada setiap individu. Pada penelitian ini, teknik yang digunakan untuk menentukan subjek penelitian sebagai informan dalam metode wawancara adalah teknik *purposive sampling*, dengan subjek pada penelitian ini adalah 35 mahasiswa sebagai informan. Kemudian dilakukan seleksi untuk menentukan informan yang sesuai dengan tujuan penelitian. Jumlah informan yang dipilih adalah 5 orang, informan kunci berjumlah 5 orang tersebut dipilih dengan kriteria remaja Buddhis yang berumur 18 tahun, hal ini dikarenakan menurut UU Perlindungan Anak rentang usia remaja berkisar antara 10-18 tahun. Untuk mencapai tujuan penelitian, maka harus didukung oleh data yang tepat agar mendapatkan hasil penelitian yang akurat. Dalam penelitian ini, penulis akan menggunakan sumber data dalam dua bagian, yaitu:

Pada penelitian yang dilakukan, data primer diperoleh dari hasil kegiatan langsung yaitu berupa hasil observasi dan wawancara kepada informan yang dipilih melalui teknik *purposive sampling*, serta hasil dokumentasi dari semua kegiatan penelitian dilakukan pada mahasiswa Semester II Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa Tahun Akademik 2021/2022. Data tersebut digunakan untuk mendukung data primer maupun keabsahan data yang telah diperoleh dari bahan pustaka, literatur, buku-buku pendukung, penelitian terdahulu maupun sumber lainnya yang relevan dengan permasalahan penelitian saat ini.

Pada penelitian ini, untuk mendapatkan data yang lengkap, dilakukan pengamatan secara langsung maupun tidak langsung disetiap kegiatan penelitian pada mahasiswa semester II Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa Tahun Akademik 2021/2022. Tindakan yang akan dilakukan berupa interaksi langsung dengan subjek penelitian, sehingga tercipta keakraban dan simpati dari setiap mahasiswa semester II dengan peneliti.

Hal ini tentu telah memudahkan untuk mendapatkan informasi yang diperlukan. Kemudian, turut serta melakukan pengamatan dengan subjek penelitian. Saat melakukan tindakan, turut mencoba untuk mengamati pola kehidupan mereka dalam hubungan sosial sehari-hari, melakukan pendekatan dengan cara berbincang-bincang dan berbaur, sehingga terjalin keakraban antara peneliti dengan subjek penelitian. Dengan demikian, pada penelitian ini dapat lebih mudah untuk memperoleh data.

Untuk memperoleh data juga dilakukan wawancara langsung dengan subjek informan berkaitan dengan kasus yang ditemukan. Kemudian, menggunakan wawancara tak terstruktur yaitu wawancara yang bentuk pertanyaan bebas, akan tetapi tetap menggunakan pedoman wawancara. Teknik wawancara digunakan untuk mengungkapkan data bagaimana respon dan reaksi informan saat memperoleh tindakan perundungan sebelum diberikan pemahaman tentang nilai-nilai *brahmavihāra*, kemudian diberikan pemahaman tentang perundungan dan nilai-nilai *brahmavihāra*.

Pada penelitian ini dokumentasi diperoleh dari hasil kegiatan penelitian dengan mahasiswa semester II. Kegiatan tersebut berupa hasil foto pelaksanaan observasi awal dengan mahasiswa semester II, wawancara awal dengan informan, saat pemberian materi perundungan dan *brahmavihāra*, dan wawancara akhir dengan informan. Seluruh kegiatan ini dilakukan di Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah menggunakan langkah-langkah seperti yang dikemukakan oleh Milles dan Huberman (1984), yaitu (1) pengumpulan data (*data collection*), (2) kondensasi data (*data condensation*), (3) penyajian data (*data display*), (4) penarikan kesimpulan atau verifikasi (*conclusion*). Teknik yang digunakan untuk menguji keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan triangulasi. Menurut Sugiyono (2010:372) triangulasi diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai

sumber dengan menggunakan berbagai cara, dan berbagai waktu. Adapun triangulasi data yang digunakan adalah triangulasi teknik dan triangulasi sumber data.

Peneliti menggunakan metode observasi, wawancara, dan dokumentasi pada mahasiswa semester II Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa Tahun Akademik 2021/2022 untuk menguji keabsahan data. Sedangkan triangulasi sumber data dilakukan dengan mewawancarai 5 informan yang merupakan mahasiswa semester II Sekolah Tinggi Agama Buddha Kertarajasa Tahun Akademik 2021/2022. Setelah itu membandingkan hasil wawancara dengan isi dokumen yang terkait, sehingga dapat dengan mudah mencocokkan kembali data-data yang telah terkumpul. Dari langkah tersebut, akan diketahui bahwa data yang telah terkumpul merupakan data yang dibutuhkan atau tidak.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Hasil**

Penelitian ini mendalami kasus perundungan yang terjadi pada mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, dengan populasi 33 orang. Pada tahap identifikasi masalah melalui wawancara yang berisi 20 pertanyaan dan diberikan kepada 2 orang laki-laki dan 3 orang orang perempuan dengan rata-rata usia 18 tahun, ditemukan beberapa fakta mengenai kasus perundungan pada mereka.

Mahasiswa semester II STAB Kertarajasa memiliki permasalahan yang beragam dengan diri mereka. Sebanyak 4 dari 5 orang tersebut memberikan keterangan bahwa mereka tidak yakin dengan diri mereka. Meskipun demikian, 5 dari 5 orang menyatakan bahwa dirinya pernah merasa minder dan tidak percaya diri dengan diri mereka sendiri. Sedangkan 4 dari 5 orang tersebut juga masih menganggap bahwa mereka memiliki kekurangan, terutama pada bagian fisik yaitu kondisi badan yang gemuk dan tinggi badan. Sedangkan 2 dari 5 orang tersebut juga menganggap bahwa mereka memiliki kekurangan pada kemampuannya. Jadi, permasalahan kepercayaan diri mereka didominasi oleh masalah bagian fisik dan juga kemampuan.

Secara lebih jauh, mereka mengungkapkan alasan mereka kurang memiliki kepercayaan diri terhadap kekurangan tersebut. Berdasarkan hasil wawancara dengan mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, sebanyak 2 orang dari mereka menyebutkan aspek fisik yang membuatnya minder dan tidak percaya diri terhadap penampilan diri mereka sendiri adalah karena mereka merasa gemuk. Sedangkan 2 dari mereka juga merasa minder dan tidak percaya diri terhadap penampilan diri mereka sendiri karena tubuh mereka yang pendek. Terdapat 2 orang yang minder dan tidak percaya diri karena merasa dirinya kurang dalam hal kemampuan berpikirnya. Dengan demikian rasa tidak percaya diri dan minder yang ada pada mahasiswa semester II STAB Kertarajasa disebabkan karena berbagai kekurangan fisik dan kemampuan yang mereka miliki masing-masing.

### **Pengaruh Perundungan terhadap Psikologis Mahasiswa Semester II STAB Kertarajasa**

Tindakan perundungan memiliki pengaruh terhadap psikologi mahasiswa semester II STAB Kertarajasa, pada usia yang dikatakan dalam fase labil, remaja memiliki emosi yang cenderung tidak stabil dan menggebu-gebu, sehingga minim untuk melihat dari sudut pandang yang positif. Meskipun demikian 1 orang dari mereka tidak merasakan tersinggung ketika penampilan dirinya direndahkan oleh lingkungan sosialnya. Sebanyak 3 orang lainnya menyatakan bahwa dirinya tersinggung ketika penampilan dirinya direndahkan, namun seiring perlakuan itu diterima membuat mereka menjadi biasa saja. Jadi, mereka yang

merasa tersinggung terhadap tindakan perundungan lebih banyak dibandingkan yang merasa tidak terasa tersinggung dan merasa biasa saja.

Dampak negatif dari perundungan lebih jauh dirasakan oleh para mahasiswa semester II STAB Kertarajasa terhadap keseharian mereka. Berdasarkan penelitian yang dilakukan, dampak yang dirasakan setiap orang bervariasi. Adapun dampak yang mereka rasakan yaitu merasa menjadi kehilangan kepercayaan diri, minder, mental menjadi *down* dan malu untuk bergaul. Sedangkan yang lainnya menjadi sedih, membandingkan diri dengan orang lain, dan *overthinking* setelah mendapatkan tindakan perundungan. Melalui hal ini dapat dilihat bahwasanya, hampir semua dari mereka menjadi negatif emosi dan pemikirannya ketika mendapat tindakan perundungan.

Pada hasil yang ditemukan peneliti pada mahasiswa semester II STAB Kertarajasa yang melakukan tindakan negatif kepada orang lain biasanya karena alasan tidak mampu melakukan adaptasi dan memiliki sikap penerimaan dengan permasalahan lingkungan yang kompleks. Maksudnya, ia tidak dapat menyesuaikan diri dengan keanekaragaman karakter, cara pandang, budaya, kebiasaan dan berbagai keberagaman lainnya yang bermacam-macam ditemukan dalam kehidupan sosialnya. Para remaja yang mengalami hal ini akan lebih tergesa-gesa dalam memecahkan segala masalahnya tanpa berpikir dahulu apakah akibat yang akan ditimbulkan. Selain itu ketidak stabilan emosi para remaja juga memiliki andil dalam terjadinya hal-hal negatif. Mereka biasa lebih mudah melampiaskan emosi, mudah frustrasi, sulit untuk mengendalikan dirinya karena sulit menerima penilaian orang lain.

### **Pemahaman Mahasiswa Semester II STAB Kertarajasa Tentang Perundungan**

Sebelum memberikan penjelasan, perilaku perundungan masih terdengar asing ditelinga mereka. Bukan karena tidak pernah menerima perlakuan direndahkan, diejek, maupun diolok-olok mengenai kekurangan yang dimilikinya, namun karena selama ini tindakan perundungan dianggap sebagai hal yang wajar dan lumrah untuk dilakukan dalam kehidupan sehari-hari. Mayoritas dari mereka tidak menyadari telah menjadi korban atau pelaku mengenai perilaku perundungan. Hal ini sesuai dengan jawaban wawancara yang disampaikan oleh 4 informan yang mengatakan pernah melakukan perilaku perundungan terhadap orang lain dan 1 informan mengatakan kadang-kadang. Perundungan sering kali dilakukan melalui ucapan, misalnya apa yang dikatakan LF “memanggil nama teman Vera menjadi Kembang Kecubit” lebih lanjut perilaku yang dilakukan EP mengatakan “mengejek teman kelas yang nilainya lebih rendah”.

Tindakan perundungan sering kali terjadi di lingkungan sekitar dan tidak sedikit orang yang menyaksikan orang-orang yang mengalami perundungan. Walaupun begitu, kadang kala seseorang menganggap hal tersebut merupakan kebiasaan biasa. Apabila ditelusuri ketika seseorang mendapatkan perilaku perundungan orang disekitarnya akan memunculkan respon yang beragam, ada beberapa yang peduli dan iba tetapi tidak jarang juga ada yang tidak peduli tergantung dari sikap setiap individu itu sendiri. Kurangnya kepekaan seseorang membuat mereka menjadi kurang peka akan hal itu, NPSP mengatakan “Jika perundungan tersebut sebagai candaan saya ikut menertawakan, tetapi jika perundungan tersebut serius dan merendahkan orang lain saya hanya merasa simpati (kasihan)”. Berbeda dengan informan LF dan LY mengatakan ketika melihat teman sedang mendapatkan perilaku perundungan akan mencegah dan melerainya. AVP mengatakan “tergantung teman itu teman siapa, jika itu adalah teman dekat saya pasti akan saya bela, tapi ketika teman itu adalah orang yang tidak saya sukai pasti saya biarkan saja”.

Terdapat hal yang perlu disadari oleh semua orang bahwa komentar negatif mengenai kekurangan yang dimiliki oleh individu berefek pada psikologi seseorang sehingga menimbulkan dampak pada pola berpikir, perasaan ataupun tercermin dalam perilakunya. Dampak tersebut beragam sesuai dengan kadar penerimaan seseorang terhadap bentuk penilaian terhadap diri individu itu sendiri. Ada yang menganggap suatu komentar tersebut sebagai motivasi untuk membuktikan bahwa dirinya bisa menjadi lebih baik lagi. Komentar yang berkonotasi negatif berupa ejekan, penghinaan, olokan yang dianggap sebagai bahan candaan, dapat membuat seseorang merasa terindimidasi, tertekan dan hilang rasa percaya diri.

Alasan penyebab individu mendapatkan perlakuan perundungan sangat beragam dan menimbulkan reaksi yang berbeda-beda ketika mendapatkan perlakuan perundungan. Seperti LF mengatakan bahwa kemampuan dan dari tinggi badan yang pendek “Misalnya ketika presentasi, saya melihat teman-teman saya pintar dalam berbicara di depan ataupun ketika presentasi, jadi saya merasa minder dan sering membanding-bandingkan dengan yang lain”. Adapun reaksi yang dirasakan bagi seseorang yang memiliki kepribadian cenderung minder dan tidak percaya diri. Seperti yang dikatakan NPSP mengatakan bahwa pernah mengalami minder karena kemampuan bersosialisasi kurang, sedangkan LY mengatakan “Saya jadi minder dan juga tidak percaya diri dengan diri sendiri dan juga membandingkan diri sendiri dengan orang lain seperti diri saya itu lebih rendah dibanding yang lain”. Perlakuan dari perilaku perundungan akan membuat individu merasa terkucilkan yang membuat kesulitan dalam bersosialisasi. Apabila dibiarkan akan berdampak pada psikis individu. Seperti yang diungkapkan oleh EP mengatakan bahwa “Ya saya jadi memahami dan mengetahui bahwa suatu perundungan itu memiliki dampak yang buruk terutama bagi korban, yang mana mental dan fisik berdampak menjadi lebih buruk dan juga *brahmavihāra* ini ternyata dapat mencegah adanya perundungan”.

## **Pembahasan**

### **Upaya Mencegah Tindakan Perundungan Melalui Pemahaman Tentang Perundungan dan *Brahmavihāra***

Pada penelitian ini, peneliti melakukan observasi kelompok atau dapat dikatakan peneliti melihat secara global seluruh mahasiswa semester II STAB Kertarajasa yang hadir pada kegiatan ini. Berdasarkan hasil observasi yang dilakukan peneliti saat menyampaikan presentasi, peneliti melihat mayoritas mahasiswa semester II dapat mengikuti dan mendengarkan penjelasan oleh peneliti dengan baik. Sekitar 3 orang yang terlihat sangat aktif untuk mengajukan pertanyaan kepada peneliti dan sisanya memberikan respon yang baik ketika peneliti mengajukan pertanyaan perihal pengalaman hidup mereka yang berkaitan dengan materi yang peneliti sampaikan. Mereka mampu mendengarkan dengan serius namun santai karena peneliti berupaya mengajak mahasiswa semester II STAB Kertarajasa berinteraksi aktif saat memberikan penjelasan.

### **Pemahaman Mahasiswa Semester II STAB Kertarajasa Tentang *Brahmavihāra***

Setelah pemahaman mengenai perilaku perundungan dan *brahmavihāra* diberikan kepada mahasiswa semester II STAB Kertarajasa. Terdapat perubahan yang telah terjadi berupa bertambahnya pengetahuan baru dan kesadaran mengenai pandangan terhadap perilaku perundungan. Pada awalnya mahasiswa semester II STAB Kertarajasa hanya memandang perilaku perundungan sebagai sesuatu hal yang biasa, sehingga sangat terbiasa melakukan hal-hal yang dapat menyakiti perasaan orang lain. Seperti NPSP mengatakan

“Menurut saya perundungan itu mungkin terlihat wajar, namun namanya perundungan juga merupakan suatu hal yang salah dan tidak patut untuk dilakukan”. Lebih lanjut LF mengatakan “Perasaan saya setelah mengikuti sosialisasi terkait dengan perundungan, ya saya sangat senang karena dengan mengikuti sosialisasi ini saya bisa mengetahui apa itu perundungan dan bagaimana dampak negatifnya oleh karena itu saya bisa menjadi lebih waspada. Pola pikir yang dikembangkan LF yaitu “Kita harus menghindari sifat-sifat yang tidak baik yang dapat menyebabkan seseorang sakit hati dan hendaknya kita harus bisa memahami perasaan teman-teman kita agar tidak adanya konflik dan kita harus waspada dalam memilih teman”.

Ketika telah mempelajari tentang *brahmavihāra*, para mahasiswa semester II STAB Kertarajasa dapat lebih terampil dan menyadari sejatinya bagian-bagian dari internal, yakni diri mereka. Seperti hasil wawancara yang disampaikan oleh LF “*brahmavihāra* merupakan empat keadaan batin yang luhur atau yang mulia, yang patut dipraktekkan oleh semua makhluk karena dengan menjalankan *brahmavihāra* ini kita bisa melakukan segala bentuk kebajikan yang akan membawa kebahagiaan baik itu bagi orang tersebut maupun untuk diri kita sendiri. Dimana dalam *brahmavihāra* ini terdapat empat pilar yaitu *mettā* (cinta kasih), *karunā* (welas asih), *muditā* (turut berbahagia), *upekkhā* (keseimbangan batin)”. Hal serupa juga dipahami oleh EP mengatakan bahwa “*Brahmavihāra* ini menurut saya menjadi satu hal yang cukup penting dalam mencegah perundungan ini, dimana orang-orang yang memahami ini akan mengetahui apa itu cinta kasih, welas asih, turut berbahagia, dan juga keseimbangan”.

Ketika seseorang yang telah memahami makna dari *brahmavihāra*, akan dapat memiliki kesadaran bahwa melakukan perilaku perundungan kepada orang lain merupakan suatu hal yang tidak baik, sebaliknya memperlakukan seseorang dengan baik merupakan perbuatan bajik yang akan menimbulkan manfaat baik dari setiap individu. Oleh karena itu, hal ini akan memunculkan perubahan pola pikir seperti yang dirasakan pada AVP yang banyak mengalami perubahan, seperti yang awalnya sering berpikir bahwa teman yang menjengkelkan itu pasti akan di-bully tetapi ketika memahami *brahmavihāra* menjadi paham dan mendapatkan manfaat dari *brahmavihāra* itu sendiri. AVP mulai menyadari bahwa tindakan perundungan tidak akan mendapat manfaat dan akan lebih baik apabila melakukan tindakan sebaliknya. Dari apa yang dipaparkan oleh peneliti berkaitan dengan *brahmavihāra*, semua informan menjadi mengerti tentang makna dari *brahmavihāra* itu sendiri.

Penerapan *brahmavihāra* sangat penting untuk mencegah perilaku perundungan. Dengan sering-sering menerapkan *brahmavihāra* maka individu akan lebih memahami bahwa pentingnya untuk selalu saling tolong menolong, memahami perasaan dari orang lain dengan cara menghargai sesama. Manfaat yang didapat ketika seorang menjalankan *brahmavihāra* yaitu seperti yang disampaikan oleh EP “Ya, menurut saya cukup penting. Yang mana *brahmavihāra* ini dapat mencegah suatu perundungan, yang dalam hal ini sikap *mettā*, *karunā*, *muditā*, dan *upekkhā* menjadi sikap yang harus kita lakukan”. LF juga mengatakan mendapat manfaat dari penerapan *brahmavihāra* “Manfaat yang saya dapat setelah mengikuti sosialisasi perundungan yaitu saya menjadi memahami apa itu perilaku perundungan dan saya bisa mengetahui bahwa untuk mencegah perilaku perundungan ialah dengan mempraktekkan *brahmavihāra*. Sehingga saya menjadi berpikir hendaknya saya harus mempraktekkan *brahmavihāra* didalam kehidupan saya sehari-hari karena itu akan sangat bermanfaat sekali baik itu untuk diri kita sendiri maupun untuk orang lain”. Maka

dari itu memahami perilaku perundungan dan *brahmavihāra* sangat penting untuk mencegah terjadinya perilaku-perilaku yang menyimpang.

### **Perubahan Psikologi Pasca Pemahaman Tindakan Perundungan dan Penerapan *Brahmavihāra***

Setelah adanya pemberian materi mengenai tindakan perundungan dan *brahmavihāra*, kemudian menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Melalui pemahaman dan pengalaman secara langsung terhadap hakekat dari nilai-nilai luhur yang terkandung dalam *brahmavihāra* sebagai pedoman dalam menjalankan setiap aktivitas dalam lingkup sosial, para mahasiswa mengalami berbagai transformasi baik dari pola pikir maupun cara pandang ketika melihat adanya perilaku perundungan, tidak hanya itu terjadi perubahan yang berkaitan dengan bagaimana memperlakukan seseorang dengan baik. Dari hasil wawancara yang dilakukan kepada 5 informan bawasannya adanya perubahan dari sisi psikologis dalam menanggapi tindakan perundungan.

Transformasi awal dirasakan yaitu adanya perubahan pola pikir, walaupun hasilnya belum signifikan. Seperti sikap penerimaan, dalam bentuk pandangan terhadap kekurangan-kekurangan yang dirasakan individu. Pada awalnya kurang terima apabila orang lain memperlakukan dirinya kurang baik. Pandangan-pandangan yang dilontarkan kepada individu sebagai bentuk tindakan yang negatif membuat orang akan semakin tertekan dengan apa yang diterima dari lingkungan sekitar. Terlalu mementingkan perkataan orang lain menjadi salah satu faktor yang menyebabkan adanya rasa malu, rendah diri, rasa tidak terima, dan bahkan minder dengan berusaha menyalahkan diri sendiri terhadap kekurangan yang dimiliki seperti yang dikatakan EP “Karena pernah ada yang mengucilkan saya bahwa saya ini orang tidak asik dan tidak jelas ketika bergaul, jadi saya merasa yasudah cukup aja gitu diam aja udah”

Hingga terjadinya perilaku perundungan ini, karena seseorang biasanya membutuhkan pengakuan kehadiran dirinya ditengah-tengah orang di lingkungannya. Mahasiswa semester II STAB Kertarajasa membutuhkan perasaan diterima dan diakui kedudukan yang setara dengan orang lain. Lebih lanjut AVP mengatakan “Tergantung teman itu teman siapa, jika itu adalah teman dekat saya pasti akan saya bela, tapi ketika teman itu adalah orang yang tidak saya sukai pasti saya biarkan saja”. Dari sini dapat dilihat bahwa orang yang berada di tengah-tengah terjadinya perilaku perundungan belum tentu peduli akan hal itu. Lain halnya dengan LY mengatakan “Saya langsung menasehati pelaku karena pasti orang yang direndahkan itu merasa minder”.

Saat mahasiswa semester II STAB Kertarajasa telah mencapai dan memahami dengan jelas tahap ini, secara bertahap pola kehidupannya akan berubah, para informan akan berusaha untuk tidak lagi melakukan tindakan-tindakan yang dapat melukai perasaan orang lain. Berdasarkan hasil penelitian, dapat dikatakan bahwa ketika seseorang telah memiliki pemahaman dan pengertian benar terkait realitas kehidupan, maka akan ada perubahan pola pikir yang berpengetahuan pada tindakan maupun perlakuan dari lingkungan sekitar. Berusaha terbuka dan menerima informasi yang diberikan orang lain baik dalam kekurangan maupun kelebihan. Selain itu, dapat disimpulkan bahwa adanya perubahan reaksi yang diberikan oleh informan sebelum dan sesudah diadakannya bimbingan. Sehingga pemahaman *brahmavihāra* dapat membuat seseorang lebih menerima kondisi dirinya dan lingkungannya. Penelitian ini relevan dengan penelitian Sukodoyo (2018) di mana cinta kasih menjadi landasan dalam sikap saling menghargai dan menghormati antarmahasiswa. Perilaku perundungan merupakan sikap yang tidak baik dan bisa dihilangkan dengan cinta

kasih dan welas asih. Menyadari bahwa setiap manusia tidak bisa hidup sendiri dan memerlukan orang lain dengan landasan cinta kasih menjadi faktor utama untuk hidup saling mengasihi, menghormati, dan menghargai semua perbedaan dan keberagaman yang dimiliki.

## PENUTUP

*Brahmavihāra* merupakan empat sifat luhur yang terdiri dari *Mettā* (cinta kasih), *Karunā* (welas asih), *Muditā* (turut berbahagia), *Upekkhā* (keseimbangan batin). Empat sifat luhur sendiri perlu ditanamkan dalam diri masing-masing sebagai modal untuk mencegah tindakan perundungan meningkatkan keharmonisan dan tindakan saling menghargai.

Setelah pemahaman mengenai perilaku perundungan dan *brahmavihāra* diberikan kepada mahasiswa semester II STAB Kertarajasa. Terdapat perubahan yang telah terjadi berupa bertambahnya pengetahuan baru dan kesadaran mengenai pandangan terhadap perilaku perundungan. Ketika telah mempelajari tentang *brahmavihāra*, para mahasiswa semester II STAB Kertarajasa dapat lebih terampil dan menyadari sejatinya bagian-bagian dari internal, yakni diri mereka. Sehingga dalam hal ini penerapan *brahmavihāra* dapat mencegah tindakan perundungan yang dilakukan oleh mahasiswa semester II STAB Kertarajasa.

## DAFTAR RUJUKAN

- Ela Zain Zakiyah, Sahadi Humaedi, M. B. S. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2442-448X), 324–330.
- Fatmawaty, Riryn. (2017). Memahami Psikologi Remaja. *Jurnal Reforma UNISLA*, VI (02), 55-56.
- Hens, Hanry. (28/04/2019). 6 Kasus Perundungan Yang Berakhir Tragis. Diakses pada tanggal 16 Februari 2022, <https://www.liputan6.com/lifestyle/read/3952021/6-kasus-perundungan-yang-berakhir-tragis>
- Kurniati, Pythag. (08/02/2020). 4 Kasus Bullying di Sejumlah Daerah Dibanting ke Paving Hingga Amputasi Korban Depresi Berat. Diakses pada 16 Februari 2022, <https://regional.kompas.com/read/2020/02/08/06060081/4-kasus-bullying-di-sejumlah-daerah-dibanting-ke-paving-amputasi-hingga?page=all>
- Legowo, E. (2000). *Yang Handal dan Profesional Sehingga dapat Memberikan Pelayanan Pendidikan dan Penerangan Agama Buddha yang Memadai, Namun Kenyataannya Kebutuhan Akan Tenaga*. 1-8.
- Milles, M.B. and Huberman. (1984). *Qualitative Data Analysis*. London: Sage Publication.
- Newman, Richard S dan Murray, Brian J. (2005). How Students and Teachers View the Seriousness of Peer Harassment: When Is It Appropriate to Seek Help? *Journal Of Educational Psychology*, 97(3), 347-365. (University of California, Riverside).
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Mengatasi Kekerasan Di Sekolah Dan Lingkungan Sekitar Anak*. Jakarta: PT Grasindo.
- Sugiyono. (2010). *Memahami Penelitian Kualitatif*. Bandung: Alfabeta.
- Sukodoyo, S. (2018). Teachers Love as a Predictor of Buddhist Students Moral Action in Central Java. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 37(1).
- Sulisrudatin, N. (2015). Kasus Bullying Dalam Kalangan Pelajar (Suatu Tinjauan Kriminologi). *Jurnal Ilmiah Hukum Dirgantara*, 5 (2), 57- 70.
- Utomo, Wahyu. (2019, 28 September). Penerapan Sistem Among dan Brahmavihara Pada Anak Usia Dini. Prosiding Seminar Nasional Penguatan Karakter Berbasis

Literasi Ajaran Taman Siswa Menghadapi Revolusi Industri 4.0, vol 1.  
Yogyakarta.

Wiwit Viktoria Ulfah, Salasatun Mahmudah, & Meida, A. R. (2019). *Fenomena school bullying yang tak berujung*. *Jurnal Psikologi Ilmiah*, 44 (12), 2–8.