

BULLYING WON'T DROP ME DOWN



TEMAN BERLAYAR UNTUK KAMU YANG BERSIAP
UNTUK MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI
SAAT MENGHADAPI BULLYING

Fatika Anintia Utami

BULLYING WON'T DROP ME DOWN

Fatika Anintia Utami



BULLYING WON'T DROP ME DOWN

©Fatika Anintia Utami

All right reserved

Hak cipta dilindungi Undang-Undang.

Dilarang memperbanyak sebagian atau seluruh isi buku ini
tanpa izin tertulis dari penulis/penerbit.

Cetakan Pertama:

Mei 2024

Desain Sampul & Tata Letak:

Fatika Anintia Utami

Editor:

Desma Yuliadi Saputra dan Fajar Dwi Utama

Bullying Won't Drop Me Down

Berjaya Buku

xiv + 64 hlm.: 15.8 x 21cm

ISBN 978-623-7820-21-5

Penerbit Berjaya Buku, Banten

Puri Anggrek B2 No.11 Serang-Banten

<https://berjayabuku.com> | berjayabuku@gmail.com

KATA PENGANTAR

Buku berjudul *bullying won't drop me down* menjadi sebuah catatan penting bagi para pembaca untuk menyadari bahwa ada masalah serius yang akan dihadapi. Pemberitaan berkaitan dengan *Bullying*, seakan menjadi hal yang biasa menghiasi layar kaca. Menanggapi hal tersebut, perlu ada upaya yang dimulai dari dasar untuk menyelesaikan sampai pada akar-akarnya. Melalui buku ini, penulis berusaha untuk mencoba mengajak pembaca menyelami sisi negatif yang perlu dihindari.

Buku ini dikemas dengan cara yang menarik, seolah pembaca diajak untuk bermain—tanpa disadari diajak untuk belajar memahami perilaku *Bullying* di sekitar. Perlu ada pendampingan dalam membaca buku ini agar anak dapat memahami secara mendalam. Buku ini dilengkapi juga dengan lembar kerja yang dapat digunakan oleh pembaca untuk menyelami lebih dalam keasikan dalam buku ini.

Editor

DAFTAR ISI

DAFTAR ISI	i
DAFTAR LEMBAR KERJA	iii
DAFTAR TABEL	iv
TUJUAN	v
PENDAHULUAN	vi
IZINKAN AKU MENJADI TEMANMU	viii
HUBUNGI AKU	x
PELABUHAN PERTAMA : BULLYING	1
APA ITU BULLYING?	2
JENIS-JENIS BULLYING	3
BUKAN SALAHMU	7
LIHAT MEREKA LEBIH DEKAT	8
PELABUHAN KEDUA : LEBIH DEKAT DENGAN EMOSI	10
MENGENAL EMOSI	11
BENTUK-BENTUK EMOSI	12
MARI KITA TULISKAN	15
PENGALAMAN EMOSIKU	16
APAKAH SESUAI?	19
EMOSI YANG TERPENDAM	20
PELABUHAN KETIGA : KAMU BISA MENINGKATKAN	23
PENGELOLAAN EMOSI	24
LEBIH DEKAT DENGAN PENGELOLAAN EMOSI	24
MENGAPA PERLU MELAKUKAN PENGELOLAAN	25
EMOSI?	27
PENGELOLAAN EMOSI PADA KORBAN BULLYING	28
MULAI DENGAN MENULIS	28
RESPON UNTUK EMOSIMU	29

PELABUHAN KEEMPAT : MARI KITA HADAPI	32
MARI KITA HADAPI	33
TAHAPAN PENGELOLAAN EMOSI	35
MULAI DENGAN MENULIS	40
PELABUHAN KELIMA : YUK EVALUASI	43
YUK EVALUASI	44
KONSEP PENGELOLAAN EMOSI	45
MULAI DENGAN MENULIS	47
KESIMPULAN	51
PELABUHAN KEENAM : RENCANA SELANJUTNYA	52
MENYUSUN STRATEGI BARU	53
MENYUSUN NARASI BARU	54
PELABUHAN TERAKHIR : KAMU SUDAH SAMPAI	58
MARI BERLABUH	59
PESAN TERAKHIRKU	60
DAFTAR PUSTAKA	63
TENTANG PENULIS	64

DAFTAR LEMBAR KERJA

LEMBAR KERJA 2.1	16
LEMBAR KERJA 2.2	20
LEMBAR KERJA 3.1	29
LEMBAR KERJA 4.1	40
LEMBAR KERJA 5.1	47
LEMBAR KERJA 6.1	54

DAFTAR TABEL

TABEL 7.1

| 61

TUJUAN



Saat kamu membaca buku ini, artinya kamu telah bersiap untuk menghadapi *bullying* dengan mengelola emosimu, karena buku ini akan membersamaimu dalam:

Memiliki keyakinan untuk dapat mengatasi masalah *bullying* dan memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif saat menghadapi *bullying*.

Memiliki kemampuan untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang dirasakan sehingga kamu dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik dalam menghadapi *bullying*.

Memiliki kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang dirasakan dan respon emosi yang ditampilkan saat menghadapi *bullying*, sehingga kamu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan dapat menunjukkan respon emosi yang tepat.

Memiliki kemampuan untuk menerima perilaku *bullying* yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.

PENDAHULUAN

Saat kamu membaca buku ini, artinya kamu sudah setuju untuk aku lantik sebagai nahkoda untuk kapal kehidupanmu yang akan membawa kamu menuju kebahagiaan hidupmu.

Ada beberapa perbuatan orang lain yang mungkin melukai hatimu. Mereka bisa saja dengan segaja ingin menyakiti dirimu. Mereka bisa saja bersikap seakan-akan kamu pantas untuk diperlakukan buruk. Atau mungkin mereka dengan sadar mengatakan hal-hal yang membuat dirimu merasa tidak pantas dicintai. Atau bahkan mereka telah memilih untuk tidak menganggapmu penting di kehidupan ini.

Secara sadar ataupun tidak, hal-hal tersebut tentunya akan menimbulkan dampak emosional untuk dirimu. Perasaan-perasaan sedih, takut, bahkan marah, mungkin sudah menjadi teman baikmu.

Kamu dan emosi dalam dirimu inilah yang akan kita bahas bersama-sama dalam buku ini. Saat orang lain menyakitimu, mungkin kamu pernah berpikir untuk dapat memiliki kemampuan dalam memendam emosi yang kamu rasakan, karena menurutmu emosi-emosi tersebut hanya akan menambah masalah. Mungkin juga kamu pernah berpikir betapa melegakannya hidup ini jika kamu bisa dengan mudah meluapkan emosimu.

Tidak ada yang salah dengan hal-hal tersebut. Ada kalanya kita hanya ingin diam dan melupakan emosi apa yang sedang kita rasakan. Ada kalanya juga kita ingin meluapkan emosi tersebut agar tidak ada lagi beban yang dirasakan. Namun, kita seringkali lupa bahwa kita memiliki kendali secara utuh dalam mengatur emosi kita. Jika emosi merupakan sebuah kapal, maka aku, kamu, dan kita semua merupakan nahkoda dari kapal tersebut. Buku ini hadir untuk menemanimu menghadapi emosi-emosi yang kamu rasakan. Bagaimana kamu harus merasakannya, mengendalikannya, serta hal apa yang perlu kamu lakukan saat menghadapinya.

Buku ini akan menjadi teman yang akan membantumu mengelola emosimu dan menyadari bahwa semua kendali atas emosimu adalah milikmu seutuhnya.

Oleh karena itu, setelah kamu menghabiskan waktu dengan buku ini, aku yakin buku ini akan menjadi teman terbaikmu untuk dapat menghadapi hal-hal yang akan mempengaruhi emosimu. Buku ini hadir untukmu karena kamu hebat dan bersedia untuk dapat melawan hal-hal tidak menyenangkan dalam hidupmu.



IZINKAN AKU MENJADI TEMANMU

Seseorang bisa saja mengatakan betapa kamu tidak rupawan dengan diikuti tawa merendahkan dari orang-orang lainnya. Seseorang bisa saja dengan sengaja memukul pundakmu hanya untuk membuktikan betapa lemahnya dirimu. Seseorang bisa saja menolak untuk berada dalam satu kelompok belajar denganmu hanya karena menganggap kamu tidak dapat diandalkan. Seseorang bisa saja mencari-cari kesalahan dengan meninggalkan komentar buruk pada potret terbaik yang kamu unggah di media sosial. Siapa pun bisa saja mengatakan, melakukan, dan memberikan hal-hal buruk kepadamu, membuatmu merasa tidak berguna, membuatmu merasa kamu memang pantas mendapatkan hal-hal buruk tersebut.

Kamu terlalu sibuk menghadapi hal-hal buruk tersebut hingga lupa bahwa kamu perlu melakukan satu hal yang sangat penting; mencintai dirimu sendiri.

Untuk itu, izinkan aku untuk menjadi temanmu dalam prosesmu mencintai dirimu sendiri dengan menerima dirimu apa adanya, termasuk emosi-emosi yang kamu rasakan, karena buku ini akan ada bersama kamu dalam:

- Memahami emosi-emosi yang perlu kamu terima dalam situasi *bullying*.
- Mengidentifikasi kesulitanmu dalam mengelola emosimu dari situasi *bullying* yang kamu alami
- Merumuskan perencanaan tindakan dalam membentuk langkah untuk mengubah permasalahan terkait emosi yang kamu miliki.
- Membantumu menuliskan emosi-emosi yang kamu rasakan sehingga membuatmu sadar bahwa emosi-emosi itu ada bersamamu dan kamu alami.
- Melihat kesesuaian tindakan yang kamu pilih.
- Mengenali hal-hal dari tindakanmu yang benar-benar membantu atau justru menghambatmu.

HUBUNGI AKU

Ada banyak sekali kesalahpahaman yang dapat terjadi, begitupun dalam buku ini. Atau mungkin juga ada beberapa pembahasan di buku ini yang mungkin kurang jelas sehingga sulit untuk kamu pahami. Aku senang sekali jika kamu bersedia untuk menghubungiku jika ada kesulitan yang kamu temukan di buku ini, atau ada sesuatu yang ingin kamu sampaikan terkait buku ini. Jangan pernah merasa sungkan, ya, karena saat kamu sudah memegang buku ini, artinya aku sudah bersedia untuk menjadi temanmu. Jadi, kamu bisa menghubungiku melalui *e-mail* atau media sosial milikku:

E-mail : fatikaanintia@gmail.com
Instagram : @fatikaanintia





PELABUHAN PERTAMA *BULLYING*

*“Though the eyes shall not hide, wear
your pain with pride”*

-Delida



APA ITU BULLYING?

Kamu mungkin sudah sering mendengar istilah *bullying*. *Bullying* atau perundungan adalah suatu perilaku negatif yang dilakukan secara berulang-ulang, dilakukan dengan sadar dan sengaja yang bertujuan untuk menyakiti orang lain secara fisik maupun emosional, dilakukan oleh seorang anak atau kelompok anak dan terdapat ketidakseimbangan kekuatan atau kekuasaan dari pihak-pihak yang terlibat.

Kamu juga mungkin pernah terlibat di dalamnya sebagai korban dari perilaku tersebut. *Bullying* bisa jadi membuatmu merasa sangat ketakutan, tidak berharga, bahkan depresi. *Bullying* bukan hanya bisa kamu temukan dari lingkup pertemananmu. *Bullying* bias terjadi di mana saja dan dilakukan oleh siapa saja.

Bab ini akan membantumu untuk melihat perilaku *bullying* secara lebih luas serta membantumu untuk memiliki keyakinan bahwa kamu bisa menghadapinya.



JENIS-JENIS *BULLYING*



1 **Physical Bullying (Perundungan Secara Fisik)**

Perundungan fisik merupakan jenis *bullying* yang paling tampak dan paling dapat kamu identifikasi diantara bentuk-bentuk perundungan lainnya. Mungkin kamu pernah mendapatkan perlakuan dari orang lain berupa pukulan di bahu, atau seseorang dengan sengaja menyikutmu, mencakar kamu tanpa ada alasan yang jelas atau bahkan, meludahi kamu. Mungkin ada pula seseorang yang dengan sengaja merusak barang-barang milikmu, merobek pakaianmu, atau membuang sepatu ke selokan sebagai bahan tertawaan. Hal-hal tersebut tentunya akan membawa pada posisi yang menyakitkan. Fisikmu terluka, dan tiap kali kamu melihat luka tersebut semakin meninggalkan bekas di hatimu. Aku paham bahwa *bullying* fisik tidak hanya melukai fisikmu, tapi juga menggores hatimu, meninggalkan luka yang bisa jadi akan lebih lama pulihnya.



2 Verbal Bullying (Perundungan secara Verbal)

Bullying verbal adalah bentuk perundungan yang paling umum dilakukan oleh seseorang. *Bullying* verbal mudah dilakukan dan dapat dibisikkan di hadapan orang dewasa serta teman sebaya, tanpa terdeteksi. Kamu mungkin pernah diteriakkan dengan kata-kata yang menyakitkan di tempat umum bercampur dengan hingar bingar yang terdengar oleh orang lain. Kemudian yang kamu temukan hanyalah pengabaian dari orang lain karena mereka menganggap hal tersebut hanya sebagai dialog yang bodoh antar teman sebaya. Seseorang juga mungkin pernah memanggilmu dengan nama julukan yang tidak kamu suka. Atau kamu pernah mendapatka kritikan pedas yang melukai hatimu hanya karna kamu melakukan sesuatu yang sewajarnya orang lain lakukan. Kamu juga mungkin pernah menerima tuduhan-tuduhan atas sesuatu yang tidak pernah kamu lakukan. Atau yang lebih parah, guyonan bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual yang dilakukan oleh seseorang. Aku paham mungkin kamu mencoba memaklumi bahwa ada beberapa perkataan yang memang tidak disadari telah menyakiti seseorang, tapi aku juga paham bahwa kata-kata yang telah terucap, tidak dapat ditarik kembali, meskipun sudah disadari bahwa perkataan tersebut sungguh tidak pantas untuk kamu dapatkan.



3 Relational Bullying (Perundungan Relasional)

Pernahkah kalian merasa dijauhan secara tiba-tiba oleh teman-teman dekatmu? Atau temanmu menolak untuk berada dalam satu kelompok belajar denganmu? Hal-hal tersebut dapat disebut sebagai *Relational Bullying* atau Perundungan Relasional. Perundungan relasional adalah perbuatan yang dilakukan dengan maksud sebagai pelemahan harga diri seseorang secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan, pengecualian, atau penghindaran. Perilaku lainnya yang mungkin sering ditemukan adalah sikap-sikap tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan napas, bahu yang bergidik, cibiran, tawa mengejek, dan bahasa tubuh yang kasar. Hal ini mungkin akan membuatmu merasa tidak pantas, diremehkan dan tidak berharga.



4 Cyber Bullying

Suatu hari kamu mengunggah sebuah potret dirimu yang paling baik, kemudian seseorang meninggalkan komentar buruk pada unggahanmu tersebut? Atau kamu mendapatkan pesan elektronik berupa ancaman dari seseorang yang tidak kamu kenal? Perbuatan tersebut dapat disebut sebagai *cyber bullying*. Ini adalah bentuk *bullying* yang terbaru karena semakin berkembangnya teknologi, internet dan media sosial. *Cyber Bullying* dapat berupa pesan negatif dari pelaku *bullying* baik dari SMS, pesan di internet dan media sosial lainnya. Beberapa bentuk lainnya antara lain:

- Mengirim pesan yang menyakitkan atau menggunakan gambar.
- Meninggalkan pesan *voicemail* yang kejam.
- Menelepon terus menerus tanpa henti namun tidak mengatakan apa-apa (*silent calls*).
- Membuat *website* yang memalukan bagi korban. Korban dihindarkan atau dijauhi dari *chat room* dan lainnya.
- “*Happy slapping*”, yaitu video yang berisi di mana korban dipermalukan atau di-*bully* lalu disebarluaskan.

BUKAN SALAHMU

Saat kamu mendapatkan perlakuan buruk dari orang lain, kamu menganggap hal tersebut mungkin memang layak kamu dapatkan. Kamu berpikir bahwa kamu sosok yang buruk, kamu tidak cukup untuk seseorang, kamu tidak pantas berada dalam suatu lingkaran, atau bahkan kamu tidak layak untuk hidup.



Semua pikiran-pikiran buruk tersebut pada akhirnya membuatmu menjadi sosok yang pemurung, tidak suka bersosialisasi, merasa takut dalam melakukan suatu hal, bahkan membuatmu sangat marah. Emosi - emosi tersebut sangat wajar untuk kamu rasakan. Kamu tidak perlu takut dianggap seseorang yang terlalu sensitif hanya karena kamu merasa sedih saat mendapat ejekan dari orang lain. Kamu tidak perlu takut dianggap seseorang yang pemarah saat merasa kesal ketika mengetahui ada seseorang yang berbicara buruk tentangmu.

Aku paham mungkin sesekali kamu ingin berteriak untuk melepaskan semua kekesalanmu. Atau kamu ingin menangis seharian di kamarmu. Hal tersebut sangat wajar untuk kamu rasakan.

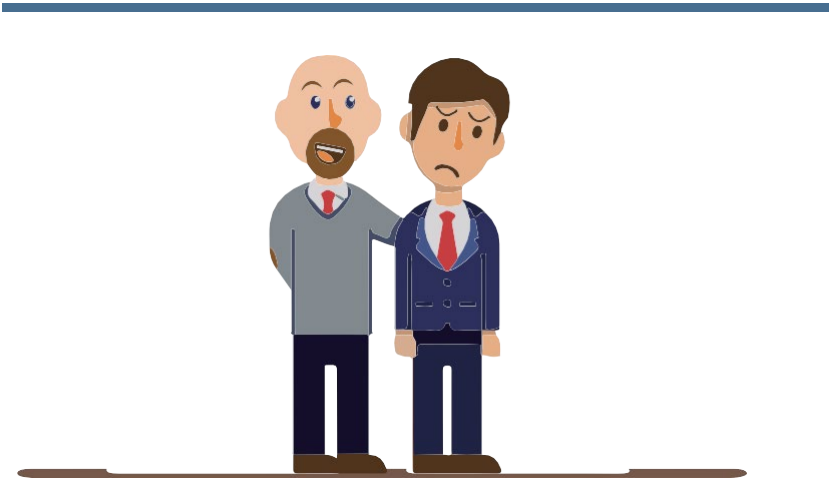
LIHAT MEREKA LEBIH DEKAT

Aku pernah menyaksikan sekumpulan kakak kelas di sekolahku melakukan *bullying* kepada temanku. Kami tidak ada upaya untuk melawan mereka karena kami merasa mereka senior kami. Sejak kejadian tersebut, temanku berjanji untuk tidak melakukan hal yang sama kepada orang lain.

Namun, temanku masih menyimpan dendam kepada mereka. Sakit hati yang ia rasakan ternyata lebih membekas dibandingkan rasa sakit ketika kakak kelas tersebut menjambak rambut indahnyanya. Ia tak tahu bagaimana cara melampiaskan perasaan sakit tersebut. Dan yang ia lakukan adalah membalaskan perasaan sakit hatinya tersebut kepada seseorang yang ia anggap lebih lemah darinya, adik kelas kami.

Aku yakin kamu tidak ingin menjadi seperti temanku. Aku tahu kamu bisa lebih hebat lagi dalam mengobati rasa sakit hatimu. Bukan, aku tidak bermaksud mengatakan bahwa temanku tidak hebat dalam mengatasi rasa sakit hatinya. Ia hanya tidak tahu bahwa ada cara yang lebih baik untuk mengobatinya. Dan kamu akan mengetahui cara tersebut melalui buku ini.

Untuk mengobati rasa sakit hatimu, kita akan melihat terlebih dahulu apa yang membuat mereka melakukan perbuatan tersebut kepadamu. Seperti contoh temanku tadi, salah satu alasan *bullying* terjadi adalah karena luka masa lalu yang tidak terbalaskan. Aku setuju bahwa alasan tersebut tidak lantas menjadikan perbuatan mereka bisa kamu terima. Tapi aku ingin kamu tahu bahwa perbuatan tersebut bukan tentang kamu, tapi tentang mereka. Mereka yang belum berdamai dengan dirinya.



Faktor lain yang membuat mereka melakukan *bullying* juga salah satunya adalah kepercayaan diri mereka yang rendah. Ada seseorang yang perlu merendahkan orang lain terlebih dahulu untuk dapat terlihat lebih tinggi. Iya, aku juga setuju hal tersebut sama sekali tidak keren.

Jadi aku ingin memintamu untuk memaafkan mereka karena mungkin mereka pun belum bisa memaafkan dirinya sendiri. Perkara memaafkan bukan tentang siapa yang bersalah, tapi tentang siapa yang mau berdamai.



PELABUHAN KEDUA LEBIH DEKAT DENGAN EMOSI

“Emotions aren’t something to be feared, but a sign that you’re alive, and trying to figure it out”

–Mark Anthony



MENGENAL EMOSI



Tahukah kamu bahwa permasalahan manusia diakibatkan karena memiliki terlalu banyak atau terlalu sedikit emosi. Adanya masalah dalam mengelola emosimu dapat menyebabkan kamu dibanjiri oleh emosi yang kuat dan menyakitkan atau justru kamu mati rasa dan jauh dari emosi yang seharusnya kamu rasakan.

Emosi merupakan suatu reaksi tubuhmu dalam menghadapi situasi tertentu. Contohnya adalah ketika kamu sedih, biasanya kamu akan menangis. Ketika kamu bahagia, kamu akan tertawa.

Emosi juga merupakan hasil proses persepsimu terhadap situasi. Mungkin kamu pernah dijadikan lelucon oleh beberapa temanmu. Ketika kamu mempersepsikan kondisi tersebut sebagai akibat dari dirimu yang tidak rupawan, maka kamu akan sedih. Tapi jika kamu menerima kondisi tersebut sebagai bentuk dari cara temanmu bercanda denganmu, kamu mungkin bisa ikut tertawa dengan mereka dan tetap mensyukuri apapun kondisi dalam dirimu. Dengan demikian, dapat kita simpulkan bahwa emosi timbul dari cara kamu memandang atau mempersepsikan sesuatu.

Emosi juga merupakan hasil reaksi kognitif atau berpikir. Contohnya ketika kamu merasa kemampuanmu dalam memahami materi pelajaran masih kurang baik, kamu merasa takut untuk tidak dipilih oleh temanmu untuk menjadi anggota dalam kelompok belajar mereka. Kemudian kamu memutuskan untuk belajar lebih giat lagi agar kamu mampu menguasai materi dalam pelajaran tersebut.



BENTUK-BENTUK EMOSI

Emosi yang selama ini kita rasakan dapat dikategorikan menjadi beberapa kelompok, yaitu:



Amarah

Di dalamnya meliputi brutal, mengamuk, benci, marah besar, jengkel, kesal hati, terganggu, rasa pahit, berang, tersinggung, bermusuhan, tindak kekerasan, dan kebencian.



Kesedihan

Di dalamnya meliputi pedih, sedih, muram, suram, melankolis, mengasihani diri, kesepian, ditolak, putus asa, dan depresi.



Rasa Takut

Di dalamnya meliputi cemas, takut, gugup, khawatir, was-was, waspada, tidak tenang, ngeri, panik, dan phobia.



Kenikmatan

Di dalamnya meliputi kebahagiaan, gembira, puas, riang, senang, terhibur, bangga, takjub, terpesona, puas, rasa terpenuhi, girang, dan mania.



Cinta

Di dalamnya meliputi penerimaan, persahabatan, kepercayaan, kebaikan hati, rasa dekat, bakti, hormat, kasmaran, dan kasih sayang.



Terkejut

Di dalamnya meliputi terkesiap, takjub, terpana.



Malu

Di dalamnya meliputi rasa bersalah, malu hati, kesal hati, menyesal, hina, aib, dan hati hancur lebur.



Jengkel

Di dalamnya meliputi hina, jijik, muak, mual, benci, tidak suka, dan mau muntah.

Dari delapan bentuk emosi tersebut, dapat kita bagi lagi menjadi 2 jenis emosi yang pada umumnya kita rasakan, yaitu ada jenis emosi positif dan emosi negatif.

EMOSI POSITIF

Kenikmatan
Cinta
Terkejut



EMOSI NEGATIF

Amarah
Kesedihan
Rasa Takut
Jengkel
Malu



MARI KITA TULISKAN

Pada lembar selanjutnya, aku akan memintamu untuk menuliskan emosi-emosi apa saja yang seringkali kamu rasakan. Kamu tidak perlu terburu-buru dalam menuliskannya, karena kamu perlu mengingat kembali berbagai macam kejadian *bullying* yang kamu terima dalam hidupmu yang pada akhirnya dapat memicu kamu dalam merasakan emosi tersebut. Kamu boleh menuliskan dengan gaya Bahasa apapun, baik formal maupun non-formal. Tapi aku mohon kamu menuliskannya dengan sungguh-sungguh karena ini merupakan awal kamu dalam pelayaran ini. Aku minta kamu untuk menuliskan bagaimana kejadiannya serta emosi apa yang kamu rasakan saat itu.



APAKAH SESUAI?

Setelah kamu menuliskan pengalaman serta emosi yang timbul, aku ingin menanyakan satu hal padamu. Apakah emosi yang kamu rasakan sesuai dengan yang kamu inginkan? Pernahkah kamu merasa marah pada seseorang akibat perbuatannya, tetapi kamu menahan amarah tersebut? Pernahkah kamu merasa sangat sedih atas suatu kejadian, tetapi kamu berpura-pura bahagia? Atau mungkin peristiwa-peristiwa lain yang memaksamu untuk tidak merasakan suatu emosi tertentu.

Aku memintamu untuk kembali menuliskannya pada lembar selanjutnya. Maafkan aku jika aku memaksamu. Tetapi yang ingin aku lakukan adalah menemanimu dalam pelayaran menuju pengelolaan emosi yang lebih baik.

Maka dari itu, aku meminta kamu untuk kembali menuliskannya pada lembar selanjutnya.



LEMBAR KERJA 2.2

EMOSI YANG TERPENDAM



Berdasarkan cerita pertamau, ceritakan kembali apakah emosi yang kamu rasakan saat itu dan emosi yang kamu perlihatkan sudah sesuai?



PELABUHAN KETIGA KAMU BISA MENINGKATKAN PENGELOLAAN EMOSI

*“Feel the feeling. Witness it. Allow it.
Release it.”*
-Crystal Andrus



LEBIH DEKAT DENGAN PENGELOLAAN EMOSI

Saat kamu sudah sampai di halaman ini, artinya kamu sudah bersiap untuk berlayar menyelami emosi-emosi yang kamu rasakan. Buku ini tidak bermaksud untuk membuatmu menjadi terlalu emosional, tapi buku ini ingin mengajakmu untuk dapat merasakan, menerima, dan menindaklanjuti emosi yang kamu rasakan. Singkatnya, buku ini akan mengajakmu untuk dapat mengelola emosimu.

Pengelolaan emosi mengacu kepada pembentukan emosi seseorang, emosi yang dimiliki seseorang, dan pengalaman atau bagaimana seseorang mengalami atau mengekspresikan emosi ini. Dengan demikian, pengelolaan emosi memperhatikan bagaimana kamu mengatur emosi, bukan bagaimana emosi mengatur kamu.

Seringkali kita menganggap bahwa mengatur emosi artinya kita menekan emosi yang akan diekspresikan. Namun, mengatur emosi yang dimaksud adalah kamu mampu mengendalikan luapan - luapan emosi yang dirasa akan hilang kendali agar kestabilan emosimu tetap terjaga. Emosi berlebihan atau bahkan emosi yang hanya terpendam dengan intensitas terlalu lama akan mengoyak kestabilan diri mu, *Iho*. Oleh karena itu, hal tersebut menunjukkan bahwa kemampuan kamu dalam mengelola emosi merupakan salah satu indikator dari kecerdasan emosionalmu.



MENGAPA PERLU MELAKUKAN PENGELOLAAN EMOSI?



Menerima Respon Emosi

Regulasi emosi akan membantumu memiliki kemampuan untuk menerima suatu respon emosi (*Acceptance of emotional response*), yaitu kemampuan kamu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut.



Tetap dapat Bertindak Tepat dalam Situasi Emosi yang Buruk Sekalipun

Mengelola emosi juga akan membantumu dalam memiliki kemampuan untuk dapat bertindak secara tepat dalam situasi apapun agar kamu mampu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif.



Mengevaluasi Emosi

Selain itu, pengelolaan emosi juga akan membantu mu untuk mampu mengevaluasi emosimu agar kamu memiliki mampu memotivasi diri terutama ketika kamu sedang merasa putus asa, cemas dan marah.

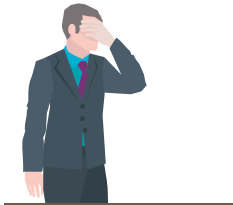


Kontrol Emosi dan Modifikasi Emosi

Mengelola emosi juga akan memberikan kamu kemampuan untuk dapat mengontrol emosi yang kamu rasakan dan memodifikasi emosimu sehingga kamu mampu bertahan dalam masalah yang sedang kamu hadapi.

PENGELOLAAN EMOSI PADA KORBAN *BULLYING*

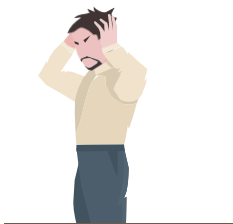
Bullying seringkali terkait dengan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korbannya. Terdapat keinginan untuk melukai dan terjadi secara berulang-ulang, dan terdapat ancaman dan terror. Korban *bullying* akan mengalami masalah fisik maupun psikologis. Ketika kamu menjadi korban *bullying* akan sangat penting untukmu dapat melakukan pengelolaan emosi. Mengapa?



Luka Fisik : Luka fisik yang kamu dapatkan akibat *bullying* akan membekas bukan hanya pada fisikmu, tapi juga pada emosimu.



Trauma : Perilaku *bullying* yang kamu terima secara terus menerus, perlahan - lahan akan menimbulkan dampak psikologis mendalam berupa trauma.



Tertekan : Saat kamu ada di posisi korban, sadar tidak sadar, kamu sering sekali merasa ketakutan dalam melakukan sesuatu atau pergi ke suatu tempat.



Depresi : Depresi dapat menjadi puncak dari dampak yang dimiliki oleh korban *bullying*.

MULAI DENGAN MENULIS

Berbagai jenis emosi yang kamu rasakan, tentunya akan memengaruhi dalam melakukan tindakan. Maka, aku yakin saat kamu merasakan emosi-emosi tersebut, kamu mengetahui respon apa yang dapat kamu berikan saat kamu mendapatkan perilaku yang buruk dari orang lain. Kalau sebelumnya aku meminta kamu untuk menuliskan peristiwa serta emosi mu, kali ini aku ingin memintamu untuk menuliskan respon mu terhadap emosi-emosi tersebut.

Apabila kamu sulit mengungkapkannya melalui tulisan, kamu bisa menggambarkannya atau kamu bisa menggunakan perangkat cerdasmu untuk merekam suaramu.



LEMBAR KERJA 3.1

RESPON UNTUK EMOSIMU



Contoh:

Suatu hari, teman di kelasku menghindar dariku dan menolak untuk bermain denganku. Aku merasa hal tersebut karena ia mulai berteman dekat dengan sekumpulan teman lain yang tidak menyukai ku karena parasku yang tidak secantik mereka. Aku merasa sedih sekali dan aku hanya bisa meratap kesedihanku dengan mengurung diri di dalam kamar

A series of 22 horizontal lines, evenly spaced, providing a writing area for the page.

A series of 20 horizontal lines for writing, spaced evenly across the page.



PELABUHAN KEEMPAT MARI KITA HADAPI

"Make peace with your broken pieces."
- R.h. Sin




Yeay! Akhirnya kita sampai di bagian ini.

Pelabuhan keempat ini merupakan pelabuhan paling penting untuk kita. Di sini kita akan memulai untuk menghadapi *bullying* dengan cara mengelola emosimu.

PENTINGNYA PENGELOLAAN EMOSI

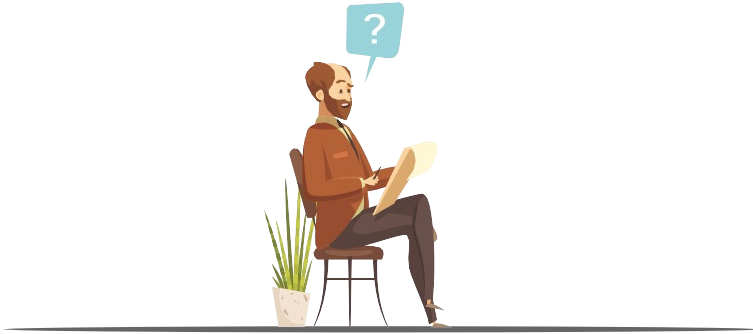
Seseorang dengan pengelolaan emosi yang tinggi akan mampu berperilaku dengan benar dan menguntungkan dirinya sendiri dan orang lain seperti bekerjasama, menolong, bersahabat, berbagi dan sebagainya. Tetapi lain halnya dengan seorang yang memiliki pengelolaan emosi rendah akan memunculkan dampak negatif dari ketidakmampuan dalam mengendalikan emosi karena kurang memahami emosi yang dirasakan dan memahami kejadian yang ia alami sehingga menyebabkan kesulitan melakukan modifikasi emosi dalam melakukan penyelesaian masalah yang dihadapi, selain itu pengelolaan emosi juga dapat digunakan untuk memodulasi pengalaman emosi positif maupun negatif (Robertson, Daffern, & Bucks, 2012).



Bertanggungjawab atas emosi yang kamu rasakan adalah kemampuan yang paling penting dalam mengelola emosi. Meskipun pemicu emosi yang kamu rasakan datang dari orang lain, kamu tetap memiliki kendali terhadap emosimu ini. Aku percaya kamu sangat tertarik untuk mampu melakukannya karena kamu pasti ingin sekali mampu menyesuaikan diri dengan kondisi yang sedang kamu alami maupun berhubungan dengan orang lain.

Keinginan kamu tersebut akan kita wujudkan bersama-sama dengan melalui satu demi satu tahapan dalam mengelola emosi.

TAHAPAN MENGELOLA EMOSI



1 Pemilihan Kondisi atau Situasi

Pada tahap ini, kamu diminta untuk memilih situasi-situasi tertentu agar emosi yang kamu ekspresikan sesuai dengan apa yang diharapkan. Ku berikan contoh untuk memudahkanmu dalam menuliskannya nanti.

Contoh:

Situasi :

Seorang teman memberikan komentar negatif dari tulisan yang aku rangkai dan aku unggah di media sosial ku. Ia mengatakan tulisan yang ku rangkai tidak lebih dari sampah dan tidak ada orang yang mau membaca tulisan semacam itu.

Ekspresi Emosi :

Aku merasa sedih sekali. Tulisan tersebut adalah karya yang aku bu at dar i ha ti. A ku ak an menghapus tulisan tersebut d an mem i k i r k an k em ba l i m e n g e n a i k e m a m p u a n ku dalam merangkai kata.

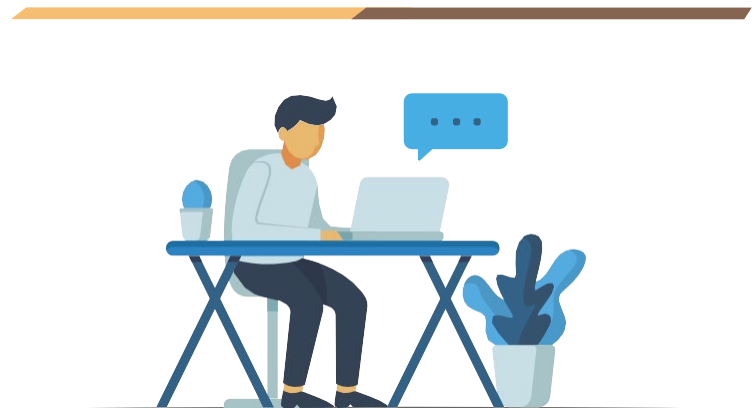


2 Modifikasi Situasi

Di sini pengelolaan emosi terjadi dengan mengubah atau memodifikasi situasi yang menjadi penyebab munculnya emosi. Kamu mungkin tidak memiliki kendali dalam mengubah situasi yang akan terjadi dari luar, tapi kamu bisa mengendalikan situasi yang akan terjadi dalam dirimu.

Contoh:

Saat aku mendapatkan komentar buruk dari unggahan karya tulisku, aku mengubah situasi tersebut sebagai salah satu kesempatanku untuk menerima kritik serta memperbaiki diriku.



3 Memfokuskan atau Menjaga Perhatian

Saat modifikasi situasi tidak memungkinkan untuk dilakukan, kamu bisa mengelola emosi dengan cara memfokuskan perhatianmu untuk mempengaruhi emosi yang kamu rasakan.

Contoh:

Saat aku mendapatkan komentar buruk dari unggahan karya tulisku, aku merasa marah sekali. Namun, aku mencoba untuk menarik nafas agar tenang kembali, kemudian melampiaskan amarahku dengan cara menuliskan amarahku dibanding harus membalas perbuatan mereka.

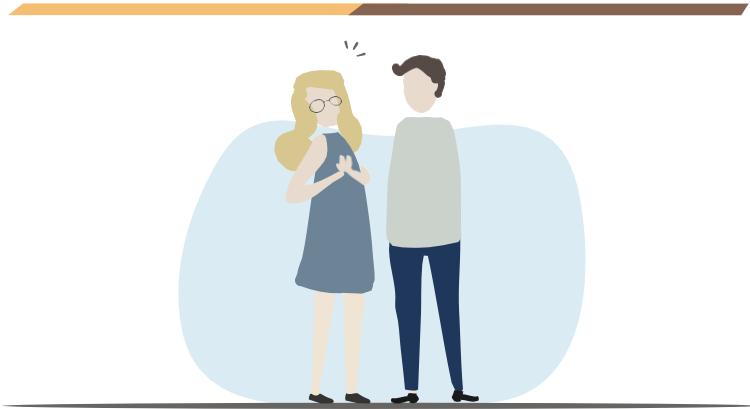


4 Merubah Cara Berpikir

Tahap selanjutnya yang dapat kamu lakukan adalah merubah cara berpikir. Hal ini merupakan bentuk mengelola emosi yang dilakukan dengan merubah pemahamanmu terhadap peristiwa yang dapat memicu emosimu.

Contoh:

Saat aku mendapatkan komentar buruk dari unggahan karya tulisku, aku mengubah pemahamanku mengenai ejekan dia terhadap tulisanku menjadi suatu bentuk perhatian yang ia berikan untuk membaca tulisanku kemudian memberikan kritik, walaupun kritik tersebut cukup menyakitkan untukku.



5 Menyesuaikan Respon

Tahapan terakhir merupakan pengelolaan emosi yang dilakukan karena emosi sudah muncul dan mempengaruhi pikiran serta fisikmu.

Contoh:

Aku merasa sedih dan marah sekali karena seseorang memberikan komentar buruk pada tulisanku. Aku tidak bisa lagi menahan emosiku terhadapnya. Oleh karena itu, aku membalas komentar buruk tersebut dengan mengatakan padanya bahwa komentar yang ia berikan menyakitkan untukku, namun aku juga mengucapkan terima kasih karena sudah memberikan kritik pada tulisanku sehingga menjadikan ku bertekad untuk menulis secara lebih baik lagi.



LEMBAR KERJA 4.1

Sekarang, aku ingin memintamu untuk menuliskan seperti yang sudah aku contohkan, namun sesuai dengan apa yang terjadi padamu. Aku paham mungkin tidak mudah bagimu untuk mengingat kejadian yang mungkin menyakitkan untuk diingat dan dituliskan kembali, tetapi aku yakin kamu bisa. Tidak usah terburu-buru, kamu bisa menuliskannya saat kamu mampu mengingat situasi *bullying* yang pernah kamu alami.

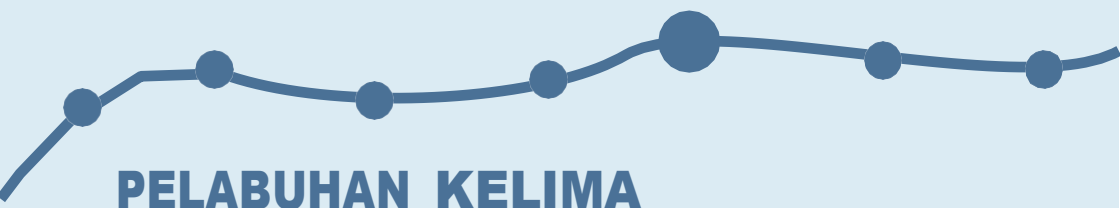
SITUASI PEMICU EMOSIMU

MODIFIKASI SITUASI

FOKUS EMOSIMU

MERUBAH CARA BERPIKIR

MENYESUAIKAN RESPON



PELABUHAN KELIMA YUK EVALUASI

*"Your current situation is giving you an opportunity to re-evaluate what you want.
- Tashabee*



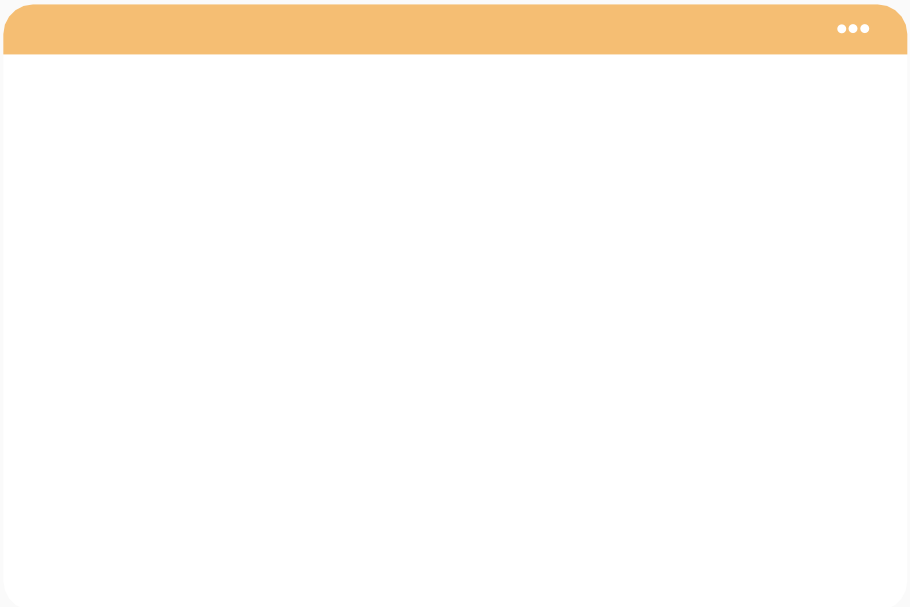
YUK! EVALUASI



Selamat!!!

Kita telah sampai di pelabuhan kelima. Artinya, pada pelabuhan ini, kita akan melakukan kilas balik dari apa yang telah kita lewati pada pelabuhan-pelabuhan sebelumnya.

Pertama-tama aku akan mengajakmu untuk mengingat kembali respon apa yang seharusnya kamu tampilkan saat kamu merasakan emosi akibat perilaku *bullying* yang kamu terima.



01 **Strategies**

Strategies disini diartikan sebagai keyakinanmu untuk dapat mengatasi suatu masalah. Selain itu kamu juga memiliki kemampuan untuk menemukan suatu cara yang dapat mengurangi emosi negatif dan dapat dengan cepat menenangkan diri kembali setelah merasakan emosi yang berlebihan.



02 **Goals**

Ini merupakan kemampuan kamu untuk tidak terpengaruh oleh emosi negatif yang kamu rasakan, sehingga kamu dapat tetap berpikir dan melakukan sesuatu dengan baik meskipun kamu sedang dalam kondisi emosi yang negatif.



03 **Impulse**

Impulse merupakan kemampuan kamu untuk dapat mengontrol emosi yang sedang kamu rasakan dan bagaimana kamu memberikan respon atas emosi yang akan kamu tampilkan. Hal tersebut dimaksudkan agar kamu tidak akan merasakan emosi yang berlebihan dan menunjukkan respon emosi yang tepat.



04 **Acceptance**

Terakhir, ini merupakan kemampuan kamu untuk menerima suatu peristiwa yang menimbulkan emosi negatif dan tidak merasa malu merasakan emosi tersebut



LEMBAR KERJA 4.2

Empat konsep mengelola emosi tersebut akan memudahkanmu dalam meningkatkan pengelolaan emosi saat kamu menghadapi perilaku *bullying*. *Bullying* yang kamu hadapi akan menimbulkan emosi negatif pada dirimu. Oleh karena itu, aku ingin mengajakmu untuk melakukan refleksi dari hal-hal yang telah kamu lakukan dengan mengaitkannya pada empat konsep di atas sebagai upayamu dalam meregulasi emosi melalui pertanyaan berikut dan kamu bisa menjawabnya di lembar selanjutnya.

Strategies

1

Seberapa besar keyakinanmu dalam mengatasi masalah *bullying*?

2

Bagaimana upayamu dalam menenangkan diri untuk mengurangi emosi negatif yang kamu rasakan akibat dari *bullying* yang kamu terima?

Goals

1

Apakah emosi negatif yang kamu rasakan memiliki pengaruh yang besar pada harimu?

2

Pikiran seperti apa yang muncul saat kamu merasakan emosi negatif akibat dari perilaku *bullying* yang kamu terima?

Impulse

1

Sikap apa yang kamu tampilkan saat kamu sedang merasakan emosi negatif akibat dari perilaku *bullying* yang kamu terima?

2

Sikap apa yang kamu tampilkan saat kamu sedang merasakan emosi negatif akibat dari perilaku *bullying* yang kamu terima?

3

Bagaimana kamu menjalani harimu ketika kamu sedang merasakan emosi negatif akibat dari perilaku *bullying* yang kamu terima?

Acceptance

1

Bagaimana kamu berdamai dengan peristiwa yang cukup mempengaruhi emosimu tersebut?

TULISKAN DISINI



KESIMPULAN



Aku rasa sampai halaman ini kamu sudah semakin sadar bagaimana prosesmu dalam mengelola emosi. Aku juga yakin kamu mulai merasa penting untuk dapat memiliki kemampuan dalam mengelola emosi dalam menghadapi *bullying*.

Maka dari itu, sebentar lagi adalah saat yang tepat untukmu bisa berlabuh. Namun, sebelumnya, kamu perlu menyusun strategi terakhir untuk dapat sampai pada pelabuhan terakhir. Jadi, mari kita lanjutkan pelayaran ini.



PELABUHAN KEENAM RENCANA SELANJUTNYA

*"May your choices reflect your hopes, not your fears."
-Nelson Mandela*



MENYUSUN STRATEGI BARU

Kita tiba pada pulau terakhir sebelum kita akan berlabuh. Sebelum kamu mengakhiri pelayaran ini, aku ingin kamu memilih satu hal dari respon emosi yang mulai kamu tampilkan dalam menghadapi *bullying*, atau yang paling sering kamu berikan dan terus kamu lakukan selama sepuluh hari.



Mungkin respon yang kamu berikan adalah membalas pukulan yang diberikan oleh temanmu. Atau mungkin kamu hanya duduk termenung sambil meratapi dirimu yang mulai dijauhan oleh banyak orang.



“Apakah respon yang kamu tampilkan atas emosi sudah tepat bagi dirimu serta orang lain? Apakah kamu memiliki respon lain yang menurutmu lebih tepat untuk semuanya?”

Pertanyaanku di atas cukup kamu jadikan renungan untuk dirimu sendiri, sebelum kita melanjutkan pelayaran ini.

LEMBAR KERJA 6.1

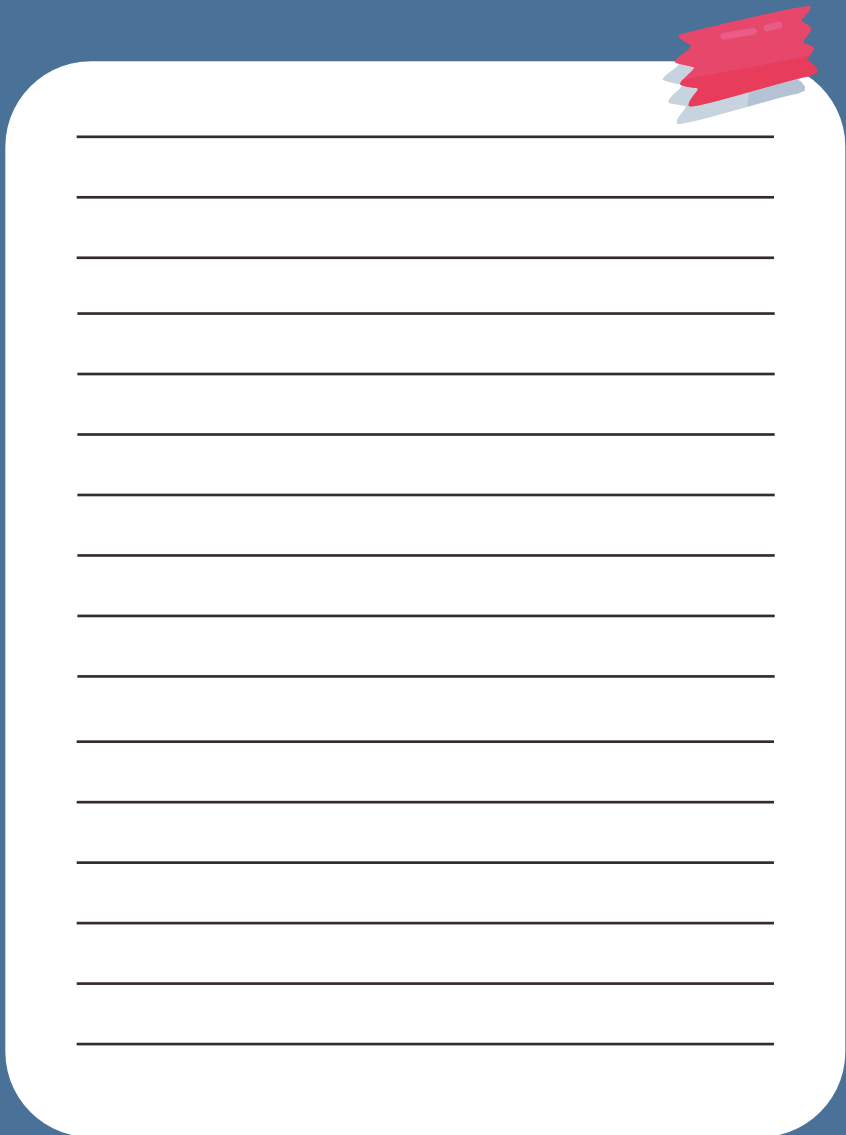
MENYUSUN NARASI BARU

Aku ingin kamu menceritakan secara lengkap perilaku *bullying* seperti apa yang sering (atau sedang) kamu terima dan ingin sekali kamu akhiri?



A large white rounded rectangle containing 15 horizontal black lines for writing.

Tuliskan ucapan terima kasih pada dirimu untuk emosi-emosi yang dapat kamu terima dan rasakan, serta hal-hal baik yang telah kamu lakukan.



A white rounded rectangular box with a red paper tab at the top right corner, containing horizontal lines for writing.

Sekarang, kamu boleh berhenti sejenak untuk kembali melakukan kilas balik. Seperti yang sudah aku bilang, aku paham bahwa tidak mudah untuk mengingat kejadian yang menyakitkan untukmu, terlebih harus kamu ceritakan kembali. Oleh karena itu, aku ingin kamu beristirahat sebentar. Setelah kamu merasa energimu sudah terkumpul kembali, aku ingin memintamu dan aku berjanji ini yang terakhir kalinya aku memintamu untuk menulis. Aku ingin kamu menuliskan apa saja upaya yang ingin kamu lakukan dalam menghadapi *bullying* sehingga kamu dapat memiliki pengelolaan emosi yang baik. Maafkan dirimu untuk hal-hal yang perlu kamu maafkan dan tuliskan bagaimana kamu akan mengubah atau memperbaiki hal tersebut. Kamu bisa menuliskannya di bawah ini:



PELABUHAN KETUJUH KAMU SUDAH SAMPAI

"Your feeling aren't a problem you're supposed to ignore or fix. They're your feedback about how you're doing or what you need in life."

-NFYT



MARI BERLABUH

YEAY!

Kita sudah sampai!

Pada pelabuhan ini, aku ingin kamu terus mengenang tiap perjalanan kita. Kamu hebat sekali bisa mengendalikan kapalmu hingga sekarang kita sampai disini. Terima kasih ya, sudah mau berjuang untuk menempuh perjalanan ini dengan berlayar bersamaku.



Aku yakin, banyak sekali hal yang kamu dapatkan dari perjalanan-perjalanan kita sebelumnya dan sayang sekali jika terlupakan begitu saja. Jadi, pada pelabuhan ini, aku ingin kamu tetap menerapkan pengelolaan emosimu dalam menghadapi bullying.

PESAN TERAKHIRKU

Sebelum kita berpisah, ada beberapa pesan yang ingin aku sampaikan padamu dan aku ingin kamu berjanji untuk dapat melaksanakan pesanku ini:

- 1 Kamu harus yakin kalau kamu mampu mengatasi masalah *bullying* yang kamu terima
- 2 Kamu juga harus yakin kalau kamu mampu menemukan suatu cara untuk mengurangi emosi negatif saat menghadapi *bullying*.
- 3 Kamu tidak boleh terpengaruh oleh emosi negatif yang kamu rasakan.
- 4 Kamu pasti bisa mengontrol emosi yang dirasakan. **INGAT! Kamu yang punya kendali atas emosimu, bukan emosi yang mampu mengendalikanmu.**
- 5 Kamu hebat dalam memberikan respon atas emosi yang ditampilkan saat menghadapi *bullying*
- 6 Saat kamu menerima perlakuan *bullying*, terima emosi negatif yang kamu rasakan dan jangan malu untuk merasakan emosi tersebut.

TABEL KOMITMEN

Tabel Komitmen 7.1

No.	Emosi Yang Dirasakan	Respon Emosi	
		Sesuai	Tidak Sesuai



Aku paham betapa menyakitkannya menerima perlakuan yang tidak menyenangkan dari orang lain. Perasaan sakit tersebut yang pada akhirnya menimbulkan emosi-emosi negatif yang kamu rasakan. Mungkin juga emosi tersebut pada akhirnya membuatmu terlarut dalam kesedihan atau bahkan tanpa kamu sadar kamu telah hidup dalam dendam yang terpendam. Aku paham sekali itu semua tidak pernah mudah. Aku paham, kamu pasti ingin sekali orang lain ikut merasakan apa yang kamu rasakan. Tapi percaya padaku, kamu tidak pernah sendirian. Jadi aku mohon padamu, jangan pernah merasa kecil.

Kamu Hebat,
Kamu Pintar,
Kamu Pantas Untuk Dicintai,
Kamu Orang Baik,
Kamu Pantas Mendapatkan Semua Hal Baik.

DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, P. R. (2008). *Meredam Bullying: 3 Cara Efektif Menanggulangi Kekerasan Pada Anak*. Jakarta: Grasindo.
- Lutfiyani, V., & Bhakti, C. P. (2017). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Pengembangan Self-Knowledge pada Siswa Sekolah Dasar. *SENDIKA*, 1(1), 370-377.
- Goleman, D. (2002). *Kecerdasan Emosional*. Jakarta: Gramedia Pustaka Utama.
- Greenberg, L. S. (2017). *Emotion-Focused Therapy*. Washington, DC: American Psychological Association.
- Gross, J. J. (2014). *Handbook of Emotion Regulation (2nd ed.)*. New York: The Guilford Press .
- Lutfiyani, V., & Bhakti, C. P. (2017). Strategi Layanan Bimbingan dan Konseling Komprehensif dalam Pengembangan Self-Knowledge pada Siswa Sekolah Dasar. *SENDIKA*, 1(1), 370-377.
- Surilena. (2016). Perilaku Bullying (Perundungan) pada Anak dan Remaja. *CDK*, 43(1), 35-38.
- Wiyani, N. A. (2012). *Save Our Children From School Bullying*. Yogyakarta: Ar- Ruz Media.



Fatika Anintia Utami

Penulis bernama Fatika Anintia Utami dan biasa dipanggil Tika. Penulis lahir di Jakarta pada tanggal 25 Maret 1997. Pendidikan terakhir penulis saat ini S1 Bimbingan dan Konseling Universitas Negeri Jakarta. Kamu dapat menghubungi penulis melalui:



E-mail : fatikaanintia@gmail.com



Instagram : [@fatikaanintia](https://www.instagram.com/fatikaanintia)



Ada kalanya kita hanya ingin diam dan melupakan emosi yang sedang kita rasakan. Ada kalanya juga kita ingin meluapkan emosi tersebut agar tidak ada lagi beban yang dirasakan. Namun, kita seringkali lupa bahwa kita memiliki kendali secara utuh dalam mengatur emosi kita. Jika emosi merupakan sebuah kapal, maka aku, kamu, dan kita semua merupakan nahkoda dari kapal tersebut.

Buku ini hadir untuk menemanimu menghadapi emosi-emosi yang kamurasakan. Bagaimana kamu harus merasakannya, mengendalikannya, serta hal apa yang perlu kamu lakukan saat menghadapinya. Buku ini akan menjadi teman yang akan membantumu mengelola emosimu dan menyadari bahwa semua kendali atas emosimu adalah milikmu seutuhnya.



berjaya buku

Berjaya Buku

Puri Anggrek B2 No.11 Serang-Banten

Berjayabuku@gmail.com

ISBN 978-623-7820-21-5

