

# BULLYING DI SEKOLAH

Riana Mashar

Siti Nur Hidayah

Dosem Prodi PG-PAUD FKIP UMM

## Abstract

*Bullying is violent behavior that often occurs in schools, either verbal or physical violence. Victims of bullying will experience many psychological disorders due to trauma, and will even be able to be perpetrators of bullying in the future.*

**Keywords:** *Bullying*

## A. PENDAHULUAN

Salah satu sumber permasalahan yang sering ditemui anak di lingkungan sekolah, yaitu adanya tradisi *bullying* (gencet-gencetan) antara siswa senior kepada siswa junior yang sering kita kenal dengan istilah perpeloncoan pada siswa-siswa baru atau dari siswa yang lebih superior terhadap siswa lain yang dianggap "lemah". Selain dilakukan oleh siswa, *bullying* sering kali dilakukan oleh guru atau alumni. Tradisi *bullying* (gencet-gencetan) merupakan suatu permasalahan yang telah membudaya dan menjadi kebiasaan yang sulit dihentikan.

Bahkan menurut data yang dimiliki Komisi Nasional Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), sudah tercatat 780.000 kekerasan terhadap anak di sekolah. Hal ini juga didukung dari hasil penelitian di Amerika Serikat yang menemukan ada hubungan yang kuat antara tukang gencet dan perilaku kriminal. Dilaporkan bahwa 60% dari jumlah kriminal dewasa yang berumur 20 – 24 tahun, pernah menggencet juniornya, ketika mereka duduk di bangku sekolah. "Bullying" kayaknya sudah jadi "bagian hidup" siswa. Kasus *bullying* dalam bentuk paling "ringan" seperti kata-kata hingga yang "keras" kayak kekerasan fisik gampang ditemukan di lingkungan sekolah. Misalnya, siswa cowok yang berperawakan kecil dan tak punya teman diolok-olok dengan sebutan banci. Akibatnya, dia dikucilkan teman-teman. Bahkan tidak hanya itu, dia lalu dijadikan objek kekerasan oleh teman atau kakak kelas sampai babak belur. Masih banyak bentuk *bullying* lain, termasuk *electronic bullying* di dunia maya. Yang lebih memprihatinkan, *bullying*, nyaris sudah terjadi di banyak sekolah selama bertahun-tahun. Kasus bunuh diri yang dialami beberapa siswa sekolah sebagian diakibatkan oleh adanya *bullying* yang dialami anak. Seorang bocah

usia 8 tahun meninggal dengan cara gantung diri di tali jemuran rumahnya setelah dimarahi guru di sekolah karena belum memotong kuku jari. Peristiwa tersebut terjadi pada siang hari, di Jakarta pada tanggal 29 Mei 2006 (Global Petang). Kasus di atas bukan kasus bunuh diri yang pertama kali terjadi pada anak. Nanet (12 tahun) mengakhiri hidupnya secara bunuh diri setelah dimarahi karena bermain di saat tenaganya dibutuhkan untuk membantu ibunya. Hidayat mencatat terdapat sekitar 16 kasus bunuh diri anak pada tahun 2004 di Indonesia (Republika, 2004). Haryanto (12 tahun) melakukan kasus percobaan bunuh diri hanya karena masalah uang Rp. 1500,00 untuk membeli lembaran latihan (Suara Merdeka, 2004). Pemalang, kasus dugaan bunuh diri Yudianto (12 tahun), siswa SDN 1 Karangtengah, Kecamatan Ampelgading, Pemalang, Sabtu (31 Juli 2004), diduga karena kecewa setelah dimarahi ibunya (Suara Merdeka, 2004). Seorang pelajar SMP nyaris bunuh diri karena ejekan teman-temannya di sekolah dengan sebutan anak tukang jual bubur ayam (Antara News, 2006).

Fakta ini jelas memprihatinkan. Tak hanya saat *bullying* terjadi, tetapi karena dampaknya bisa sangat luar biasa terutama bagi korban. Dampak itu bisa jangka pendek, bahkan seumur hidup. Penelitian yang dilakukan psikolog dr UI, Ratna Djuwita, bersama para mahasiswa di sejumlah sekolah di Jakarta tahun 2005-2006 menyebutkan, seorang siswa perempuan yang belajar di sekolah khusus perempuan sampai nyaris bunuh diri karena tak tahan menghadapi teror para senior. Fakta ini jelas mengundang keprihatinan mendalam. Sayangnya, karena *bullying* sudah terjadi sekian lama dan masih terus terjadi, sebagian orang malah menganggapnya sebagai tradisi.

## B. PENGERTIAN BULLYING

Pengertian Bullying menurut Ratna Djuwita (psikolog UI) sangat sulit dijelaskan karena memiliki makna berbeda-beda. Dalam bahasa sederhana, bullying digunakan untuk menjelaskan berbagai perilaku kekerasan yang sengaja dilakukan secara terencana oleh seseorang atau sekelompok orang yang merasa lebih berkuasa terhadap seseorang atau sekelompok orang yang merasa tidak berdaya melawan perlakuan ini. Yang termasuk bullying : memukul, menyepak, mengejek, memfitnah, mengucilkan dari kegiatan, mengabaikan, membuat orang lain tak nyaman dan ketakutan, serta mengambil atau merusak barang milik orang lain. Kadang hanya dalam bentuk ancaman atau ejekan namun sering kali hal ini lebih menyakitkan.

Menurut Mellor (dalam Kompas, 2008), *bullying* terjadi ketika seseorang merasa teraniaya oleh tindakan orang lain baik yang berupa verbal, fisik, maupun mental dan orang tersebut takut bila peristiwa tersebut akan terjadi lagi.

*Bullying* terbagi dalam dua bentuk utama, yaitu dapat berupa tindakan langsung seperti menyakiti, mengancam, atau menjelek-jelekan anak lain. Sementara bentuk tidak langsung adalah menghasut, mendiamkan, atau mengucilkan anak lain. Apapun bentuk *bullying* yang dilakukan anak satu terhadap anak lainnya tujuannya sama, yaitu untuk 'menekan' korbannya, dan mendapat kepuasan dari perilaku tersebut. Pelaku puas melihat ketakutan, kegelisahan, dan bahkan sorot mata permusuhan dari korbannya.

Dampak Bullying : bisa jangka pendek dan bisa seumur hidup. Dalam kasus seperti ini, sebaiknya jangan meremehkan apa yg dirasakan korban krn sangat menyakitkan, mengesalkan dan menakutkan. Korban menjadi takut ke sekolah dan kehilangan rasa percaya diri.

## C. FAKTOR PENYEBAB BULLYING

Menurut Ratna Juwita (Kompas, 2008) ada dua faktor penyebab bullying, yaitu kepribadian dan situasional. :Faktor kepribadian terjadi karena pengaruh dari pola asuh orang tua terhadap anak. Pola asuh orang tua yang otoriter terbukti mengakibatkan anak memiliki peluang menjadi pelaku bullying. Tak Cuma itu, tayangan televisi seperti sinetron rupanya juga membentuk skema kognitif pada anak yang mengakibatkan mereka cenderung menjadi pelaku bullying. Anak pelakuk *bully* memiliki kecenderungan

motif dasar berupa agresifitas, rasa rendah diri yang berlebihan, dan kecemasan. Bully seringkali dijadikan sebagai self *deffence mechanism* (mekanisme pertahanan diri) yang digunakan pelaku untuk menutupi perasaan rendah diri dan kecemasan yang dialami. Sementara faktor situasional, sebagai anak remaja, kecenderungan untuk mengikuti perilaku kelompok memang cukup tinggi. Apalagi jika sebuah sekolah nyata-nyata memiliki tradisi bullying. Tradisi itu akan menurun terus kepada para junior.

## D. UPAYA PENANGANAN AKIBAT BULLYING DAN UPAYA PREVENTIF

Upaya yang harus dilakukan untuk mengubah si penindas menjadi teman harus dimulai dari sekolah. Persoalan bullying, kata Ratna, enggak bisa diselesaikan Cuma dengan membekali siswa belajar ilmu bela diri untuk mempertahankan diri atau menerima perilaku bullying apa adanya. "Sekolah yang 'mengerikan' harus bisa menjadi tempat yg menyenangkan. Di sini guru berperan penting untuk menciptakan suasana itu.

Sebaliknya, jika sekolah sudah melakukan upaya menghapus bullying, orang tua juga mesti mengimbangi dengan memberikan pendidikan yang baik di rumah. "jangan sampai di sekolah sudah dididik dengan benar, di rumah mendapat perlakuan keras dari orang tua. Ini namanya sama saja,".

Permasalahan-permasalahan yang timbul pada remaja akan mengganggu tugas perkembangan remaja. Menurut Martinah (1991), kegagalan dalam melakukan tugas perkembangan akan berakibat kegagalan pada tingkat selanjutnya. Hal ini akan menghambat kesuksesan kemudian, sehingga individu mudah terkena gangguan emosi. Adapun tugas-tugas perkembangan remaja meliputi; membina hubungan baru yang lebih dewasa dengan teman sebaya baik laki maupun perempuan, pencapaian peran sosial maskulinitas atau feminitas, pencapaian kemandirian emosi dari orang tua, orang lain, pencapaian kemandirian dalam mengatur keuangan, menerima keadaan fisiknya dan menggunakan secara efektif, memilih dan mempersiapkan pekerjaan, mempersiapkan pernikahan dan kehidupan keluarga, membangun ketrampilan dan konsep-konsep intelektual yang perlu bagi warga negara, pencapaian tanggungjawab sosial, Memperolah nilai-nilai dan system etik sebagai penuntun dalam berperilaku.

Tonja Nansel, psikolog dari Amerika (2001) juga mengadakan penelitian tentang bullying. Hasil dari penelitiannya menunjukkan bahwa 17% dari 15.000

siswa yang diteliti, pernah digencet oleh teman satu sekolahnya. Penelitian yang dilakukan terhadap murid-murid kelas 6 – 10 ini bahkan menunjukkan 16% dari siswa itu pernah 'balik' ngegencet dan membuat 'lingkaran setan' yang tidak bisa dihentikan karena sudah menjadi suatu kebiasaan para remaja.

Apakah kebiasaan itu ? Kebiasaan adalah pertemuan antara "knowledge" (pengetahuan), "skill" (keterampilan) dan "desire" (keinginan). Menghentikan kebiasaan merokok misalnya, tidak cukup dengan memiliki pengetahuan tentang terdapatnya hubungan negatif antara merokok dengan kesehatan dan mengetahui cara berhenti merokok. Kalau hanya "knowledge" dan "skill" yang diperlukan, tentu tidak ada lagi dokter yang merokok. Mengubah kebiasaan mensyaratkan ketiganya. Percaya atau tidak, faktor yang ketiga yaitu keinginan, sangat dipengaruhi oleh makna yang kita asosiasikan pada kebiasaan tersebut. Perokok misalnya mengasosiasikan merokok dengan kenikmatan, sedangkan bukan perokok mengasosiasikan merokok dengan penderitaan.

Permasalahan yang perlu diperhatikan selain merokok, penyalahgunaan alkohol dan obat-obatan, keselamatan di jalan, kesehatan seksualitas, aktivitas fisik, gizi dan berat badan, bunuh diri, dan kesehatan mental yang biasa terjadi kalangan remaja adalah permasalahan tradisi *bullying* di kalangan remaja di sekolah. Tradisi *bullying* sangat minim diperhatikan baik di kalangan para pendidik maupun para psikolog anak. Padahal kalau kita cermati dampak *bullying* sangat mempengaruhi perkembangan psik anak. Anak yang menjadi korban *bullying* akan merasa rendah diri, cemas, takut, kecewa, sedih, dan putus asa, kalau hal ini tidak mendapatkan perhatian yang serius akan berdampak lebih fatal yaitu meningkatkan anak putus sekolah.

Beberapa kebiasaan yang dilakukan remaja dalam menghadapi tindakan kekerasan di sekolah 'tradisi gencet-gencetan' yaitu; 1) Respons penolakan, meliputi perasaan cemas, menerima begitu saja, memberikan tanggapan, lari, menyerang (*fight*), 2) Gap interpersonal, 3) Refleksiologi emosional, meliputi menyalahkan, merahasiakan sesuatu, perasaan tertekan, dan kemarahan.

Hasil penelitian Flannery dkk (1994) menyatakan bahwa hasil temuannya (faktor kemampuan interpersonal dalam menghadapi tekanan atau pengaruh kelompok teman sebaya) memiliki implikasi yang penting dalam pendidikan dan program intervensi, yaitu pertama, para praktisi seharusnya membimbing remaja untuk belajar keterampilan

yang membantu mereka untuk mengatasi masalah dengan kelompok teman sebayanya; kedua, remaja membutuhkan ketrampilan untuk memilih teman dengan cara yang bertanggung jawab; ketiga, remaja membutuhkan ketrampilan yang dapat membantu mereka untuk menghadapi tekanan teman sebaya.

Untuk membantu anak dapat mencapai tujuan yang diinginkan serta dapat menghadapi atau terhindar dari permasalahan-permasalahan dengan pemecahan masalah yang tepat perlu diperkenalkan 7 kebiasaan manusia yang efektif (*seven habits*) serta penanaman nilai-nilai keagamaan. Berikut ini adalah 7 kebiasaan manusia yang sangat efektif:

#### 1. Kebiasaan Pertama, Proaktif.

Proaktif bukan sekedar berinisiatif. Proaktif berarti suatu keyakinan bahwa apa pun yang kita peroleh dalam hidup merupakan akibat pilihan respons kita sendiri. Kebiasaan pertama merupakan kesadaran bahwa antara stimulus dan respons terdapat "freedom to choose". Allah berfirman dalam Surat Ar-Rad 13:11

*"Sesungguhnya Allah tidak akan mengubah keadaan suatu kaum sehingga mereka mengubah keadaan diri mereka sendiri".*

Kebanyakan orang berpikir bahwa ketidakbahagiaan mereka disebabkan karena apa yang terjadi pada diri mereka. Padahal yang benar adalah karena cara mereka memberi makna atas apa yang terjadi. Selalu ada pilihan untuk bereaksi secara positif terhadap situasi yang bagaimanapun negatifnya. Kemampuan untuk memilih respons seperti yang dikemukakan di atas, merupakan fungsi dari kemampuan kita memanfaatkan karunia Allah berupa Furqon (berupa Al Qur'an yang membedakan antara respons yang haq dan yang batil), "independent will" (kehendak merdeka), "self awareness" (kesadaran diri), conscience (kata hati) dan "imagination" (imajinasi). Dengan kata lain, kebiasaan proaktif menyatakan bahwa kitalah pemrogram kehidupan kita sendiri.

#### 2. Kebiasaan Kedua, Mulai Dengan Akhir Dalam Pikiran.

Kebiasaan kedua adalah kebiasaan memiliki visi, misi dan tujuan. Kebiasaan ini menunjukkan arah dan cara menjalani hidup serta menentukan hal-hal yang penting dalam hidup. Islam mengajarkan pentingnya goal setting ketika Rasulullah Saw menyatakan "*setiap perbuatan tergantung niatnya*". Kebiasaan mulai dengan akhir dalam pikiran mengajarkan agar kita menuliskan programnya.

3. Kebiasaan Ketiga. Dahulukan Yang Harus Didahulukan.

Mendahulukan yang utama merupakan kebiasaan yang menuntut integritas, disiplin dan komitmen. Kebiasaan ketiga merupakan perwujudan dari kemerdekaan memilih hanya melakukan hal-hal penting yang telah ditentukan pada kebiasaan kedua. Allah Swt berfirman dalam Surat Al Mu'minin 23:1-3

*"Sungguh berhasil orang-orang mukmin, yaitu orang-orang yang khusyu' dalam sholat mereka dan orang-orang yang berpaling dari perbuatan dan percakapan yang sia-sia",*

Dan dalam surat Al-'Ashr 103:1-3

*"Demi waktu, sesungguhnya manusia dalam kerugian, kecuali orang-orang yang beriman dan beramal saleh, saling berwasiat dengan kebenaran dan saling berwasiat dengan kesabaran".*

Juga dalam Surat Al Insyirah 94:7-8

*"Maka apabila engkau telah selesai (dari suatu urusan), maka kerjakanlah (urusan yang lain) dengan sungguh-sungguh dan hanya kepada Tuhanmulah hendaknya kamu berharap".*

Kebiasaan ketiga menekankan pentingnya memanfaatkan waktu.

4. Kebiasaan Keempat, Berpikir Menang-Menang.

Berpikir menang-menang berasal dari karakter yang dicirikan dengan kejujuran (menyesuaikan kata dengan perbuatan), integritas (menyesuaikan perbuatan dengan kata), kematangan (keseimbangan antara ketegasan dan toleransi), dan mentalitas kelimpahan (keyakinan bahwa karunia Allah tersedia tanpa batas bagi siapapun yang mengikuti sunnatullah atau "causality law").

5. Kebiasaan Kelima, Berusaha Mengerti Lebih Dulu - Baru (minta) Dimengerti. Kebiasaan kelima menunjukkan bahwa "the secret of living is giving" (rahasia kehidupan adalah memberi). Rasulullah Saw bersabda bahwa tangan di atas lebih mulia daripada tangan yang di bawah. Petani yang berhasil mengetahui rahasia hidup tersebut, sehingga ketika ia bersawah ia tidak meminta sawah agar memberinya panen, tetapi ia terus memberi dengan menyemaikan benih, menanam, menyirami, memupuk, menjaga tanaman padi dari serangan hama dan penyakit sampai tiba saat memanen. Dengan terus memberi, petani mendapat balasan yang berlipat ganda, dari satu butir berkembang menjadi tujuh tangkai dan masing-masing tangkai menghasilkan seratus

butir, berarti 700 kali lipat. Allah berfirman dalam Surat Al Zalzalah 99:7-8

*"Barangsiapa mengerjakan kebaikan seberat zarrah, niscaya dia akan melihat balasannya dan barangsiapa mengerjakan keburukan seberat zarrah, dia akan melihat balasannya"*

Dan dalam Surat Ar-Rahman 55:60-61

*"Tiadalah balasan kebaikan, melainkan kebaikan pula, maka nikmat Tuhanmu yang manakah yang kamu dustakan".*

Juga dalam Surat Al Baqarah 2:261

*"Perumpamaan orang yang memberi di jalan Allah, adalah seumpama sebuah biji yang menumbuhkan tujuh tangkai, pada tiap tangkai itu berisi seratus biji, dan Allah melipatgandakan bagi siapa yang dikehendaki-Nya, dan Allah Maha Luas (karunia-Nya) lagi Maha Mengetahui".*

6. Kebiasaan Keenam, Wujudkan Sinergi.

Bersinergi berarti keseluruhan lebih bernilai daripada jumlah bagian-bagiannya. Mengenai pentingnya bersinergi, Khalifah Umar bin Khattab pernah berujar bahwa kejahatan yang terorganisir dapat mengalahkan kebaikan yang tidak terorganisir. Yang harus diingat adalah agar dapat bersinergi setiap anggota memiliki lima kebiasaan di atas yaitu proaktif, mulai dengan akhir dalam pikiran, dahulukan yang utama, berpikir menang-menang dan berusaha mengerti lebih dulu baru dimengerti. Allah Swt mengingatkan agar kita hanya bersinergi dalam melakukan kebaikan bukan dalam berbuat dosa dan permusuhan (Al Maidah 5:2).

*"Tolong-menolonglah kamu dalam (mengerjakan) kebajikan dan takwa, dan jangan tolong-menolong dalam berbuat dosa dan pelanggaran. dan bertakwalah kamu kepada Allah, Sesungguhnya Allah amat berat siksa-Nya"*

7. Kebiasaan Ketujuh, Mengasah Gergaji.

Rasulullah mengajarkan agar kita terus mengasah gergaji fisik, mental, sosial/ emosional, dan spiritual kita ketika beliau bersabda: "Orang Islam adalah orang yang begitu sibuk memperbaiki diri, sehingga tidak memiliki waktu tersisa untuk mencari-cari aib orang lain. Orang Islam adalah orang yang hari ini lebih baik daripada kemarin dan hari esoknya lebih baik dari hari ini. Amal perbuatan yang paling disukai Allah adalah amal yang dilakukan terus menerus walaupun sedikit." Orang Jepang sangat menekankan pentingnya melakukan perbaikan diri secara terus menerus (Kaizen). Dalam buku "Strategic Management", Dess dan Miller

mengemukakan tiga metode Kaizen. Pertama, Experimentation. Filosofi experimentation adalah "if you fail at the first time, try, try, and try again" "I will persist until I succeed". Ada empat langkah experimentation:

1. Know what you want (SMART = 3D Specific, Measurable, Achievable, Reasonable, and Time-limit).
2. Action (if you don't do anything you will be a dreamer or a member of NATO, no action talk only).
3. Observe whether your action leads you to what you want or not.
4. If not, change your approach. Repeat the process over again until you get what you want.

Contoh paling bagus untuk experimentation adalah keberhasilan Thomas Alpha Edison setelah melakukan 10 ribu kali percobaan untuk menemukan bola lampu, dan Kolonel Sanders yang telah ditolak sebanyak 1009 kali sebelum memulai bisnis Kentucky Fried Chicken-nya. Allah Swt berfirman dalam Surat Al Baqarah 2:153

*"Hai orang-orang yang beriman, mintalah kepada Allah dengan sabar dan salat, sesungguhnya Allah beserta orang-orang yang sabar".*

Orang yang sabar adalah orang yang tabah melakukan experimentation untuk terus meningkatkan kualitas iman, hidup, pikir, kerja dan karyanya (5k). Mana yang lebih sabar, tukang bakso yang sejak umur 17 tahun mulai mendorong gerobak bakso dan masih mendorong gerobak bakso yang sama setelah mencapai usia 40 tahun, atau tukang bakso yang ketika usia 17 tahun mendorong gerobak bakso, setelah berusia 40 tahun memiliki waralaba bakso di setiap mal? Kedua, Benchmarking. Daripada melakukan "trial and error" melalui experimentation, ada cara lain yang lebih mempercepat perjalanan menuju tempat yang kita inginkan yaitu dengan "benchmarking". Benchmarking disebut juga "role modelling" atau "reverse engineering". Empat langkah benchmarking:

1. Know what you want (SMART = 3D Specific, Measurable, Achievable, Reasonable, and Time-limit).
2. Find a model (someone, organization, or firm) that has got what you want.
3. Observe what the model does.

4. Do the same thing as the model does or do it even better until you get what you want.

Bangsa Jepang dikenal sebagai the greatest benchmarker in the world. Hampir semua penemuan yang berguna bagi umat manusia yang dilakukan melalui metode experimentation oleh bangsa Amerika atau Eropa seperti mobil, komputer, telepon, dan televisi telah di-benchmarking oleh bangsa Jepang sehingga bangsa Amerika dan Eropa sendiri merasa terkejut-kejut melihat merk Jepang seperti Honda, Toyota, Mitsubishi, Sony dan Hitachi membanjiri pasar mereka. Singapore, Korea dan Taiwan mengikuti jejak yang telah dilakukan Jepang. Fadel Muhammad dengan Bukaka Tekniknya memiliki ruang yang disebutnya "Sontek Room" untuk menyontek penyontek sehingga garbarata buatan Bukaka Teknik mulai digunakan di bandara negara yang diconteknya. Allah menyuruh kita menerapkan benchmarking dalam Surat Al Ahzab 33:21

*"Sungguh pada diri Rasulullah itu terdapat teladan (role model) yang baik bagimu, bagi orang-orang yang mengharap rahmat Allah dan hari kemudian dan banyak mengingat Allah".*

Rasulullah sendiri, seperti dikemukakan di atas, menyuruh agar kita mengambil hikmah dari siapapun dan dari manapun, karena hikmah itu milik orang Islam.

Ketiga, Outsourcing. Metode Kaizen yang ketiga merupakan suatu kesadaran bahwa betapa pun hebatnya seseorang tidak akan unggul dalam semua aspek kehidupan. Begitupun suatu organisasi atau perusahaan tidak mungkin unggul dalam semua hal. Oleh karena itu kadang-kadang diperlukan melakukan "outsourcing" yaitu mengambil "source from outside" atau meminta bantuan pihak lain atau men-subkontrakkan hal-hal yang dapat dilakukan oleh pihak lain sepanjang memenuhi tiga kriteria berikut: kualitasnya tinggi (high quality), harganya murah (low price), dan pengirimannya tepat waktu (just-in-time delivery). Allah Swt menyuruh kita melakukan "outsourcing" ketika berfirman dalam Surat An Nahl 16:43

*"Bertanyalah kamu kepada mereka yang berilmu, jika kamu tidak mengetahui".*

Alangkah indahnya ajaran Islam. Wajar jika Allah Swt dalam Surat Ar-Rahman berulang-ulang mengajukan pertanyaan:

*"Dan nikmat Tuhanmu yang mana lagikah yang kamu dustakan?"*

Dan dalam Surat Ibrahim 14:7  
”Sungguh jika kamu bersyukur, niscaya Kami akan menambah nikmat kepadamu, dan jika kamu mengingkarinya, sungguh azab-Ku amat keras”

Lagu yang sering dinyanyikan anak saya dari Bimbo layak untuk direnungkan: ”Ajarilah aku ya Allah, mengenali karunia-Mu, begitu banyak yang Kau beri, begitu sedikit yang kusadari. Ajarilah aku Ya Allah, berterima kasih kepada-Mu, agar aku dapat selalu, mensyukuri nikmat-Mu”.

Penanaman tujuh kebiasaan yang efektif pada remaja akan membantu remaja dapat melakukan pemecahan masalah dengan secara efektif dan efisien. Pemecahan masalah

dikatakan efektif jika sesuai dengan tujuan yang dikehendaki, sedangkan dikatakan efisien jika menggunakan proses berpikir yang tepat dan rasional sesuai dengan masalah yang dihadapi.

Ketika berhadapan dengan situasi stres dan konflik, remaja yang sudah memiliki tujuh kebiasaan efektif akan menggunakan mekanisme pertahanan diri yang efektif dan adaptif, yaitu intelektualisasi, rasionalisasi dan tidak menonjolkan perasaan sehingga situasi stres dan konflik dapat ditanganinya dengan lebih baik. Hal ini disebabkan karena remaja memiliki cara pandang yang realistis, logis dan objektif terhadap permasalahan sehingga tradisi *bullying* di kalangan remaja akan berkurang dan dapat dihentikan.

## DAFTAR PUSTAKA:

Stephen R. Covey : 1990, 7 Habits of Highly Effective People 1992, Principle-Centered Leadership 1994, Daily Reflections for Highly Effective People: Living the 7 Habits of Highly Effective People Every day.

John Naisbit, 1982, Megatrends: Ten New Directions Transforming Our Lives.

*Al Qur'an dan Hadits Rasulullah.*