



PROTEAN



"Talk to Heal" 

TUMBUH TANPA

BULLY

Penulis : Nala Millatul Azka

Mentor : Muhammad Hadhar Iman, S.Sos

KATA PENGANTAR



Puji syukur kehadirat Allah SWT karena atas rahmat dan karunia-Nya, booklet yang berjudul 'Talk to Heal, Bertumbuh Tanpa Bully' ini dapat tersusun dengan baik. Booklet ini hadir untuk memberikan pemahaman mendasar mengenai perilaku bullying dan bagaimana bullying itu bisa dibantu dalam penyelesaian dan penyembuhan dengan teknik konseling. Konseling tidak hanya terbatas pada teknik mendengarkan atau merespons cerita seseorang, tetapi juga sebagai sebuah proses profesional treatment yang melibatkan interaksi dua arah antara konselor dan konseli.

Penyusunan booklet ini bertujuan memberikan wawasan baru bagi pembaca mengenai pentingnya bullying dan teknik konseling, terutama dalam membantu, sekaligus menumbuhkan kesadaran bahwa konseling adalah sebuah proses yang sangat berguna dan menjadi sebagai sebuah solusi untuk membantu menangani permasalahan psikososial.

RUANG AMAN UNTUK SEMUA



Puji syukur kami panjatkan ke hadirat Allah SWT atas limpahan rahmat dan karunia-Nya, sehingga modul yang berjudul “Talk to Heal: Tumbuh Tanpa Bully” ini dapat tersusun dengan baik. Saya menyampaikan apresiasi yang setinggi-tingginya kepada penulis yang telah menghadirkan materi yang bukan hanya informatif, tetapi juga menyentuh sisi kemanusiaan serta relevan dengan tantangan sosial yang dihadapi generasi muda saat ini.

Fenomena bullying masih menjadi persoalan serius dalam lingkungan pendidikan maupun sosial kita. Tidak sedikit anak dan remaja yang menyimpan luka psikologis dalam diam, karena tidak menemukan ruang aman untuk bercerita dan memperoleh dukungan. Melalui modul ini, penulis tidak hanya berupaya memperluas pemahaman kita mengenai ragam perilaku bullying, tetapi juga mengajak kita lebih peka terhadap pengalaman psikososial para korban yang sering luput dari perhatian lingkungan terdekatnya. Modul ini menegaskan pentingnya peran konseling sebagai proses profesional yang mampu membantu korban menemukan kembali rasa aman, kepercayaan diri, dan kekuatan untuk tumbuh. Konseling bukan sekadar memberikan nasihat atau solusi, melainkan proses pendampingan yang menghadirkan ruang, empati, dan arah bagi individu yang tengah berjuang memulihkan kondisi psikologisnya.

Saya berharap modul ini dapat menjadi bahan belajar yang bermanfaat bagi siswa, mahasiswa, pendidik, orang tua, dan masyarakat luas. Semoga karya ini menginspirasi kita semua untuk bersama-sama menciptakan lingkungan yang lebih peduli, lebih ramah, dan lebih manusiawi—lingkungan di mana setiap individu dapat tumbuh tanpa rasa takut dan terbebas dari tindakan perundungan.


Terima kasih, dan selamat membaca.

Sabtu, 01 November 2025
Moh. Khoerul Anwar, Ph.D
Ketua Yayasan Karir Protean Indonesia



TENTANG BULLYING
YANG TAK SELALU TERLIHAT





Bullying tak selalu berupa pukulan.

Ada ejekan halus,
candaan yang menyakitkan,
atau pengabaian sosial yang
membuat seseorang merasa
tak berharga.

Luka seperti ini
sering tak tampak,
tapi membekas lama.



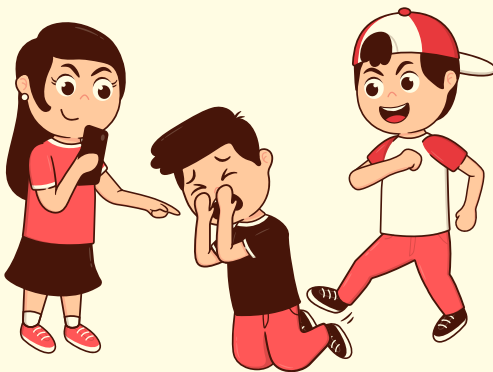
Sebelum membahas lebih jauh, mari kita mengenal 4 bentuk bullying terlebih dahulu :



Verbal bullying



Physical bullying



Social bullying



Cyber bullying



Verbal bullying

**Mengenali jenis-jenis verbal bullying,
diantaranya :**

- 1. Menghina fisik**
- 2. Mengejek nama atau cara bicara**
- 3. Mengolok di depan orang**
- 4. Gosip atau menyebarkan fitnah**

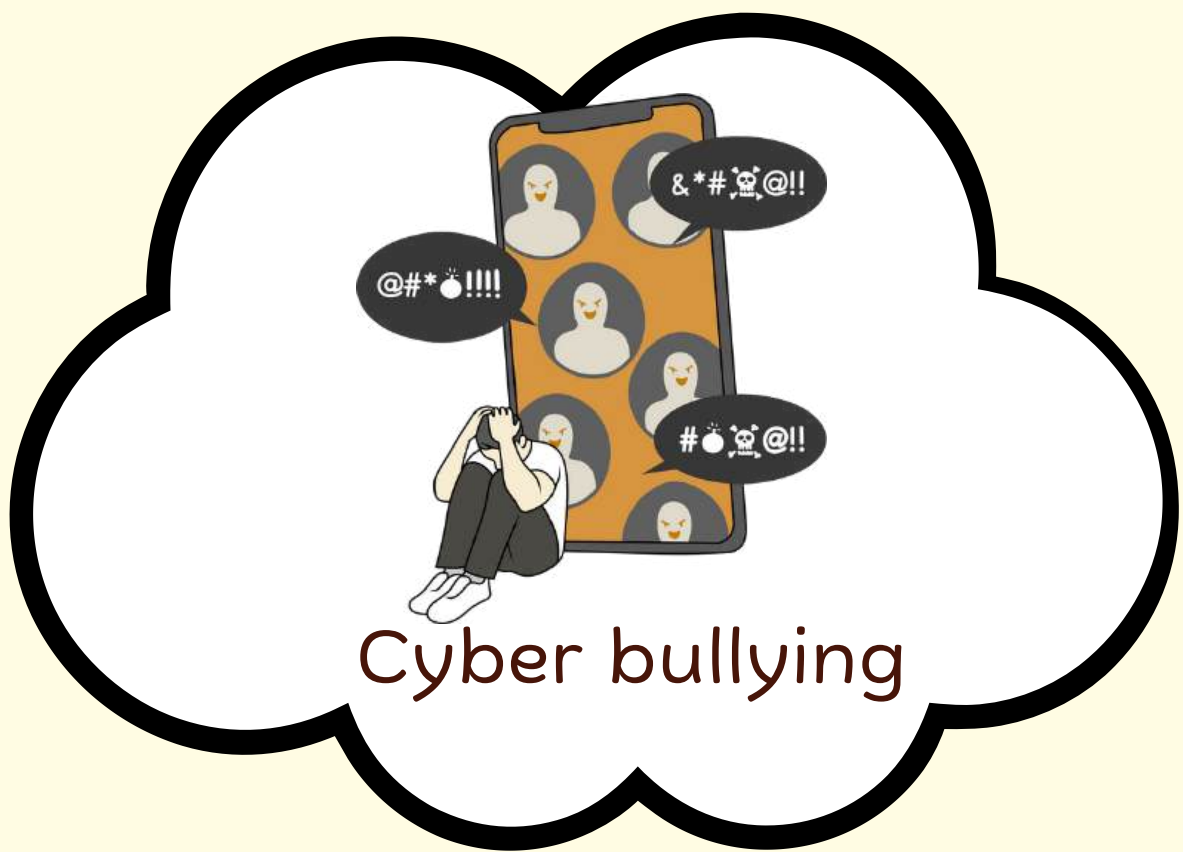


Physical bullying

1. Memukul, menendang, menampar dan menjambak
2. Mendorong atau menjegal
3. Merampas, menyembunyikan atau merusak barang
4. Menyerang secara diam-diam
5. Mengunci dan menahan korban di tempat tertentu
6. Mengeroyok dan menyerang



- 1. Mengucilkan seseorang dari kelompok pertemanan**
- 2. Menyebarkan gosip dan rumor buruk**
- 3. Membuat kelompok khusus untuk mengejek atau menertawakan seseorang**
- 4. Tidak mengundang korban dalam kegiatan bersama**
- 5. Mempermalukan korban di depan umum**
- 6. Menghasut teman lain agar tidak berteman dengan korban**



Cyber bullying

- 1. Mengirim pesan atau komentar berisi hinaan dan ejekan**
- 2. Menyebar foto atau video korban tanpa izin**
- 3. Membuat akun palsu untuk mengejek atau mempermalukan seseorang**
- 4. Menyebarkan rumor**
- 5. Mengeluarkan seseorang dari grub online**
- 6. Mengirim pesan ancaman atau intimidasi**



Laporan dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) menyebutkan bahwa sepanjang tahun 2024 ada 573 kasus kekerasan di lingkungan sekolah/madrasah/pesantren, dimana 31 % di antaranya adalah perundungan (bullying).

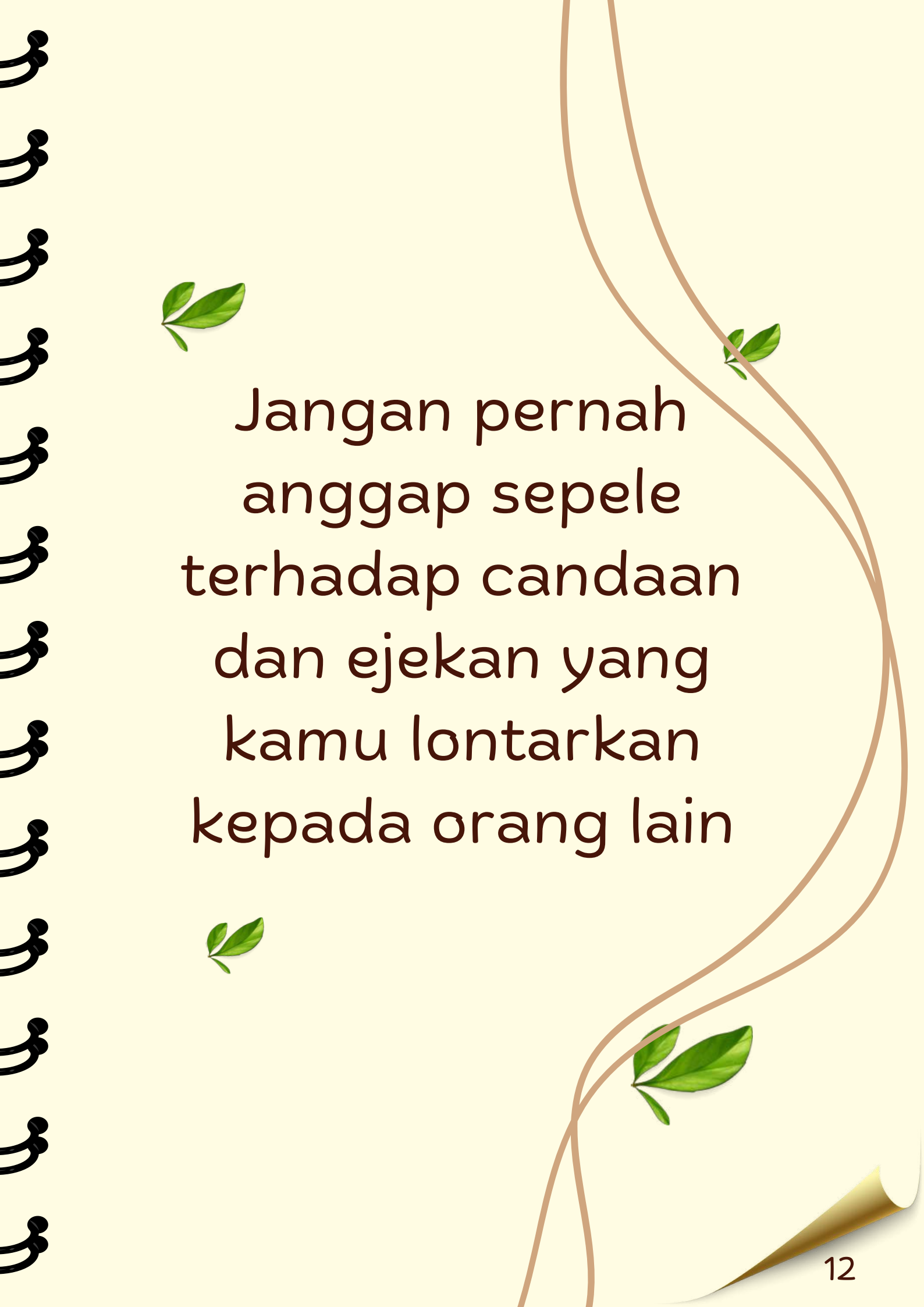


"Cuma bercanda kok..."

Sering dengar kalimat itu?
Perilaku bullying seringkali dibungkus
dengan alasan hanya candaan.

Kalau hati orang lain sakit, itu bukan
candaan lagi. **Itu perundungan.**





Jangan pernah
anggap sepele
terhadap candaan
dan ejekan yang
kamu lontarkan
kepada orang lain



Seharusnya sekolah menjadi tempat tumbuh, bukan tempat takut. Tempat di mana kita saling bantu, bukan saling jatuhin.

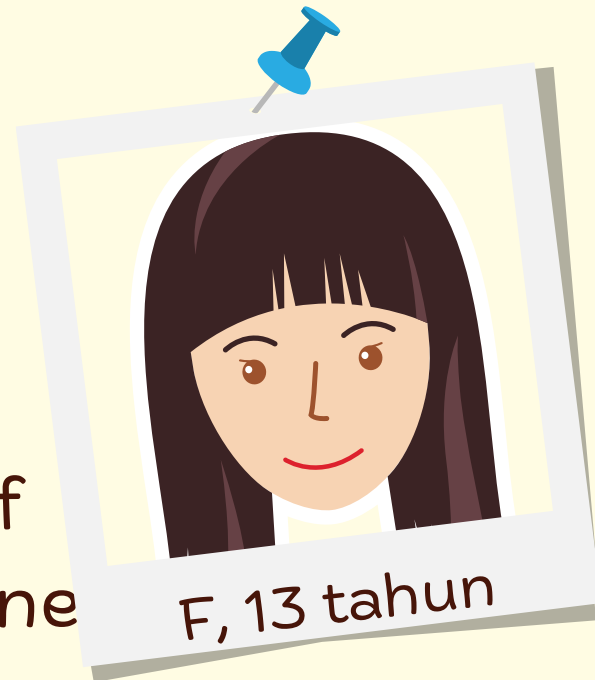


Seperti itulah yang dirasakan oleh F, korban bullying yang berhenti sekolah karena trauma dengan perundungan yang dialaminya.

CERITA PENGALAMAN ANAK KORBAN BULLYING

F adalah anak korban bullying di sekolahnya. Dia memiliki perkembangan kognitif yang lambat (slow learner) dibandingkan dengan anak-anak seusianya di sekolah.

Perkembangan kognitif berdampak pada cara berkomunikasi dan interaksi F dengan orang lain.



Kondisi itulah yang kemudian menjadikannya sasaran empuk bully oleh teman-teman sekolahnya.



Cerita ini berawal ketika F sedang berada di dalam kelas sendirian.

Teman-temannya yang kemudian dengan sengaja menguncinya dari luar kelas, sehingga ia tidak bisa keluar, dan menangis di dalam kelas.



Perilaku tidak mengenakan lainnya juga sering diterima F, seperti tidak ditemani, dijauhi, dan dimarahin tanpa suatu alasan.







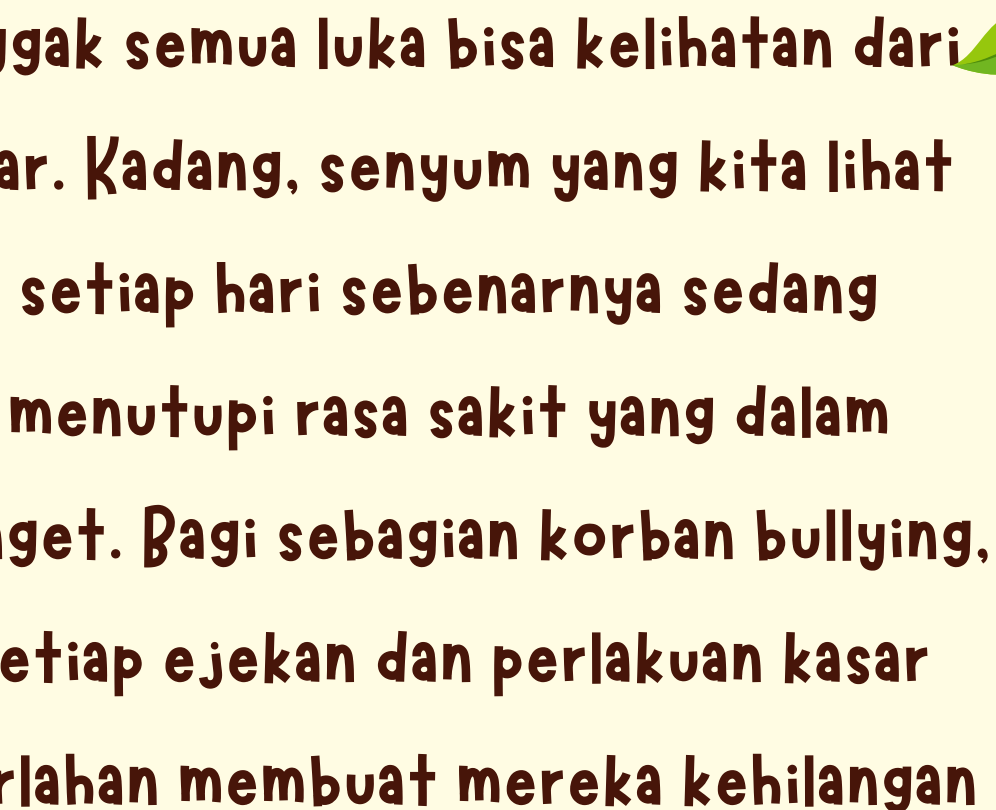
Dia memendam semua sendiri
karena rasa takut
dan ancaman

Sikap diam yang
mereka tunjukkan
adalah sebagai
bentuk perlindungan,
karena biasanya
pelaku bully
mempunyai kuasa
yang lebih besar
daripada korbannya.

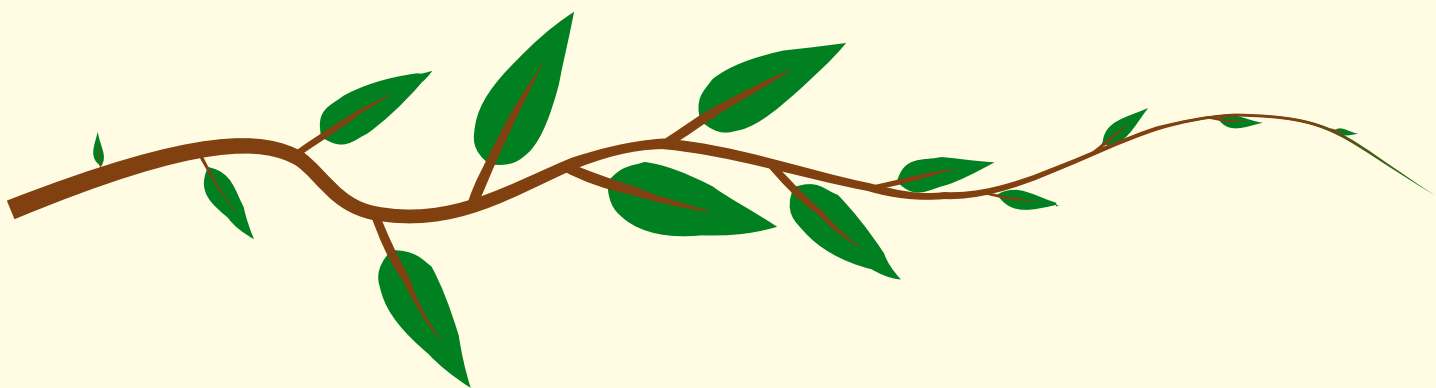




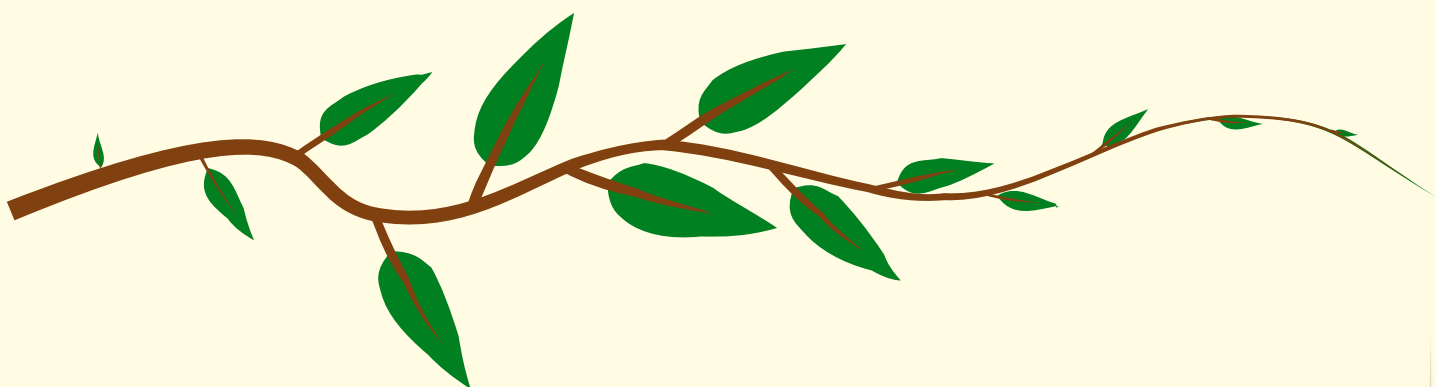
TAK ADA DARAH, TAPI ADA SESAK.
LUKA PSIKOLOGIS MEMBUAT SESEORANG RAGU
UNTUK MEMPERCAYAI SIAPA PUN.
SETIAP EJEKAN TERULANG DI KEPALANYA,
SETIAP TAWA JADI ANCAMAN.



Nggak semua luka bisa kelihatan dari luar. Kadang, senyum yang kita lihat setiap hari sebenarnya sedang menutupi rasa sakit yang dalam banget. Bagi sebagian korban bullying, setiap ejekan dan perlakuan kasar perlahan membuat mereka kehilangan keyakinan pada diri sendiri. Mereka mulai percaya kalau hidupnya nggak berharga, kalau dunia memang nggak ada tempat untuk mereka.



Beberapa dari mereka akhirnya sampai pada titik di mana rasa sakitnya terasa terlalu berat untuk ditanggung sendirian. Di situ, pikiran untuk mengakhiri segalanya bisa muncul—bukan karena mereka lemah, tapi karena mereka lelah dan merasa sendirian.



Bullying bisa muncul di mana saja.
Di sekolah, di rumah, bahkan di dunia maya.

Hati-hati, jari juga bisa jadi senjata.





Di Indonesia, budaya belajar masih dikaitkan erat dengan output berupa nilai akademik tinggi yang harus dicapai siswa. Anak yang pintar dan aktif lebih mudah dipuji, sementara yang lambat atau berbeda sering dianggap lemah.

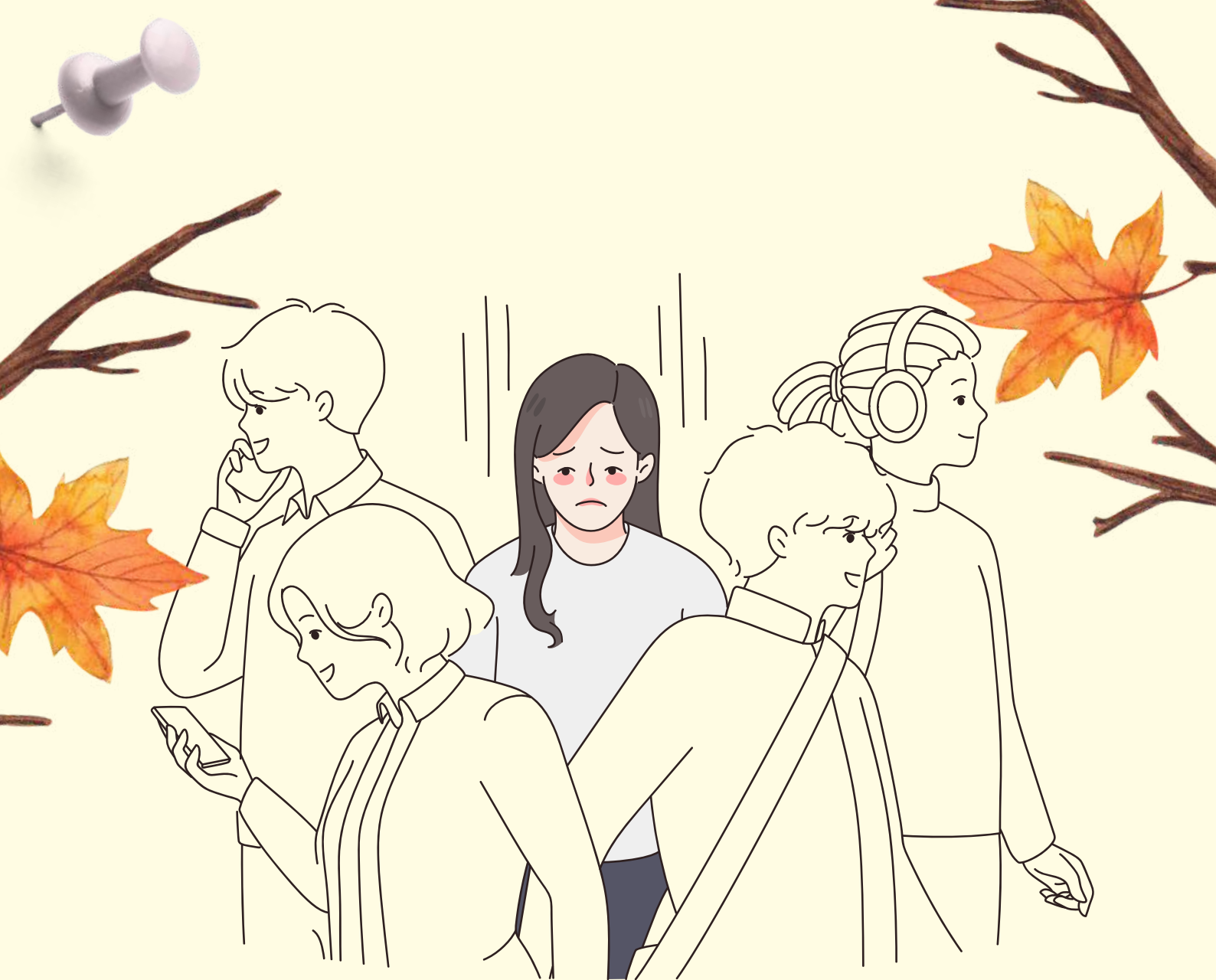


Dari sinilah kemudian muncul ejekan, hinaan, bahkan perlakuan tidak adil dari teman sebaya, khususnya di sekolah.



BERCERITA ITU PERLU





"Korban bullying sering merasa sendirian.

Takut bicara, takut disalahkan.


Padahal mereka butuh tempat untuk didengar."

Proses penyembuhan sering dimulai dari satu langkah kecil: bercerita.

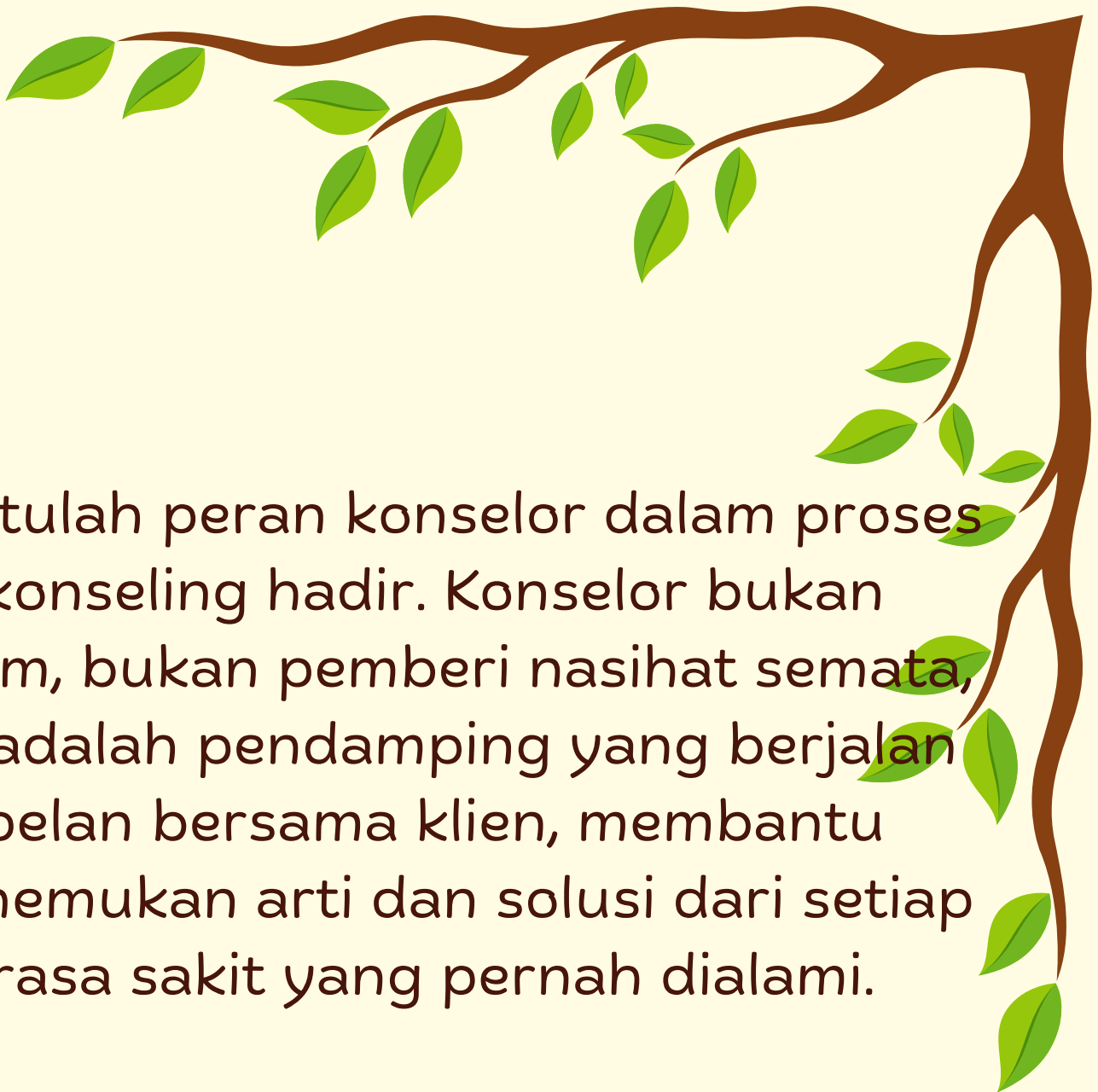


Bisa kepada teman yang dipercaya,
guru, atau seseorang yang mau
mendengarkan dengan hati terbuka.





NAMUN KETIKA LUKA ITU SUDAH TERLALU
DALAM, KADANG DIBUTUHKAN RUANG
PROFESIONAL YANG AMAN. YAKNI SEBUAH
TEMPAT DI MANA SETIAP CERITA AKAN DIJAGA,
BUKAN DIHAKIMI.



Di situlah peran konselor dalam proses konseling hadir. Konselor bukan hakim, bukan pemberi nasihat semata, ia adalah pendamping yang berjalan pelan bersama klien, membantu menemukan arti dan solusi dari setiap rasa sakit yang pernah dialami.



Untuk membantu korban bullying menghadapi masalahnya, kita bisa memanfaatkan teknik konseling.



MELALUI KONSELING , KONSELI AKAN DIBANTU OLEH KONSELOR UNTUK MEMAHAMI DIRINYA SENDIRI DAN MENEMUKAN CARA TERBAIK UNTUK MENGATASI MASALAH YANG DIHADAPI.



Banyak korban merasa bersalah atas yang terjadi. Mereka berpikir “mungkin aku pantas dibully.”

Dalam sesi konseling, konselor berperan untuk mengembalikan keyakinan pada konseli bahwa:

TAK ADA YANG PANTAS DISAKITI.



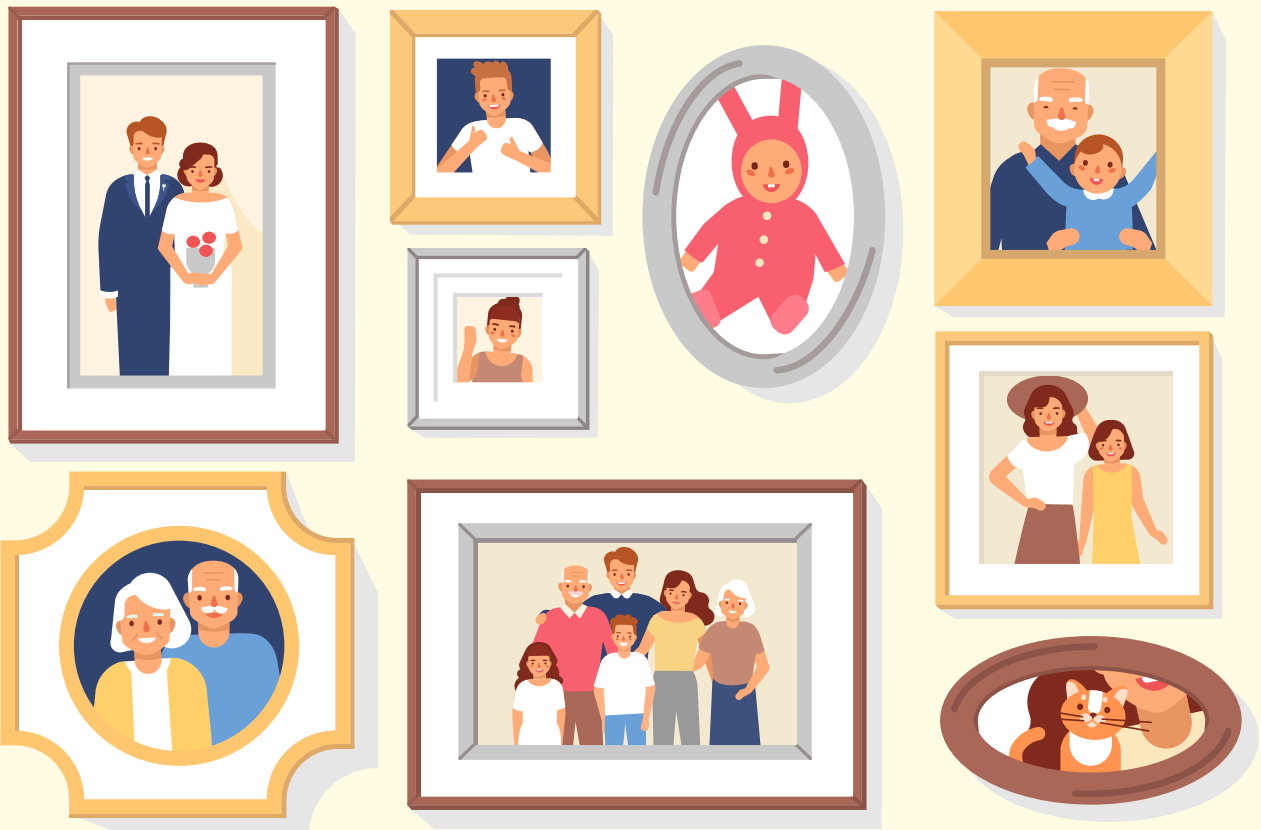
LINGKUNGAN YANG PERLU
IKUT SEMBUH

Korban bullying akan lebih peka dan sensitif untuk membaca tanda-tanda bahaya dari wajah orang lain. Itulah mengapa kita harus bisa memposisikan diri ketika berada di dekat mereka.

"Mata dan wajah yang lembut yang kita tunjukkan bisa lebih menenangkan daripada seribu kata."



RUMAH YANG KADANG TAK PAHAM

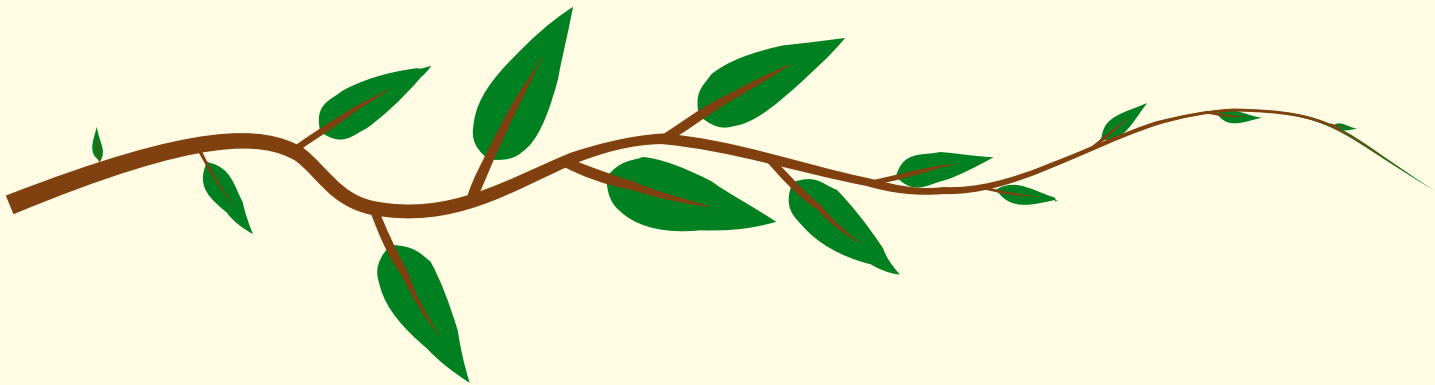


Tidak semua keluarga langsung tahu cara mendukung anak yang menjadi korban bullying.

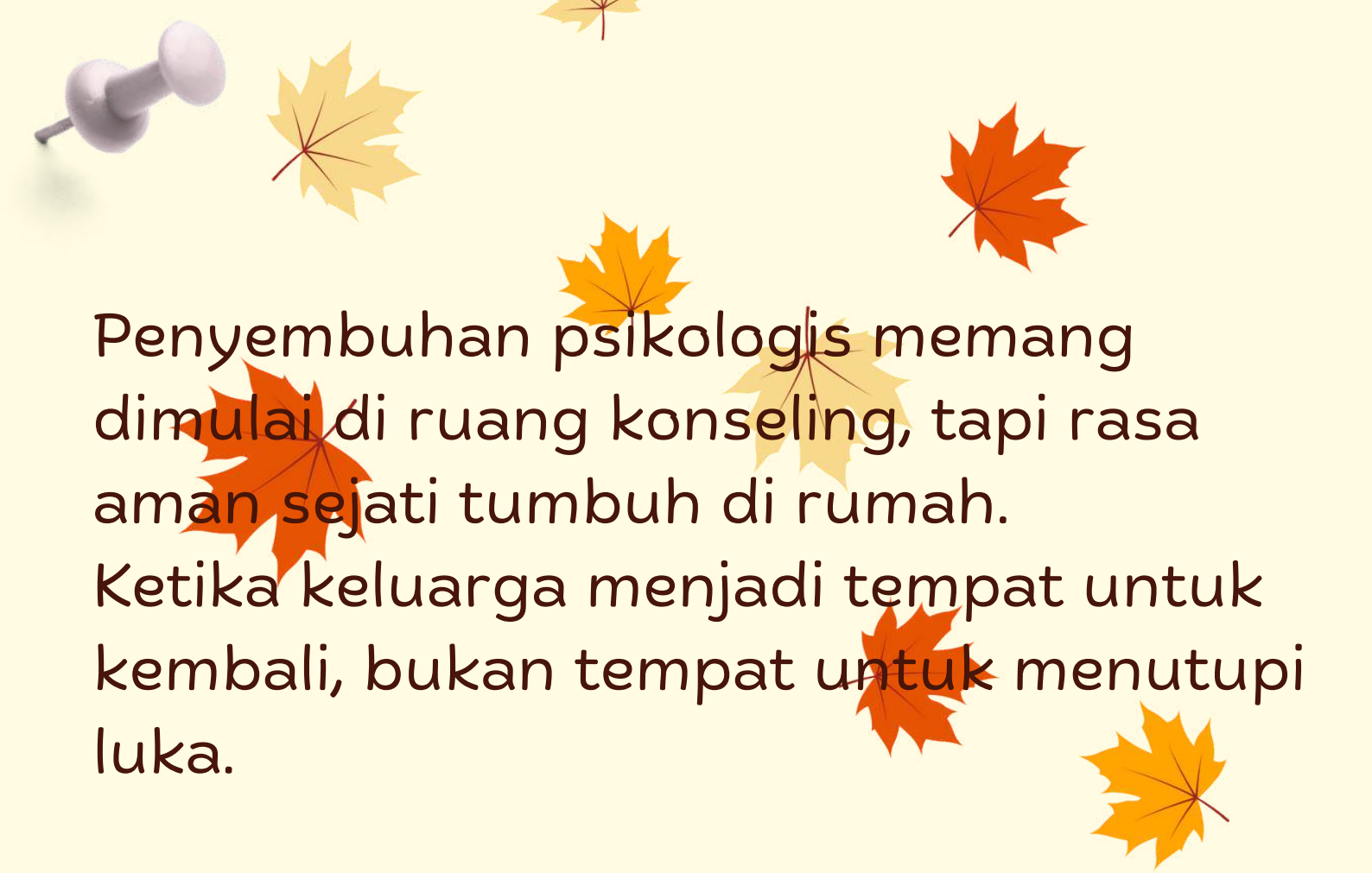
Ada yang malah berkata, “sabar aja,” atau “jangan terlalu baper.”

Padahal, di telinga anak, kalimat itu bisa terdengar seperti: “perasaanmu tidak penting.”

Kadang keluarga tidak bermaksud abai, hanya tidak tahu bagaimana harus bereaksi terhadap luka yang tidak tampak.

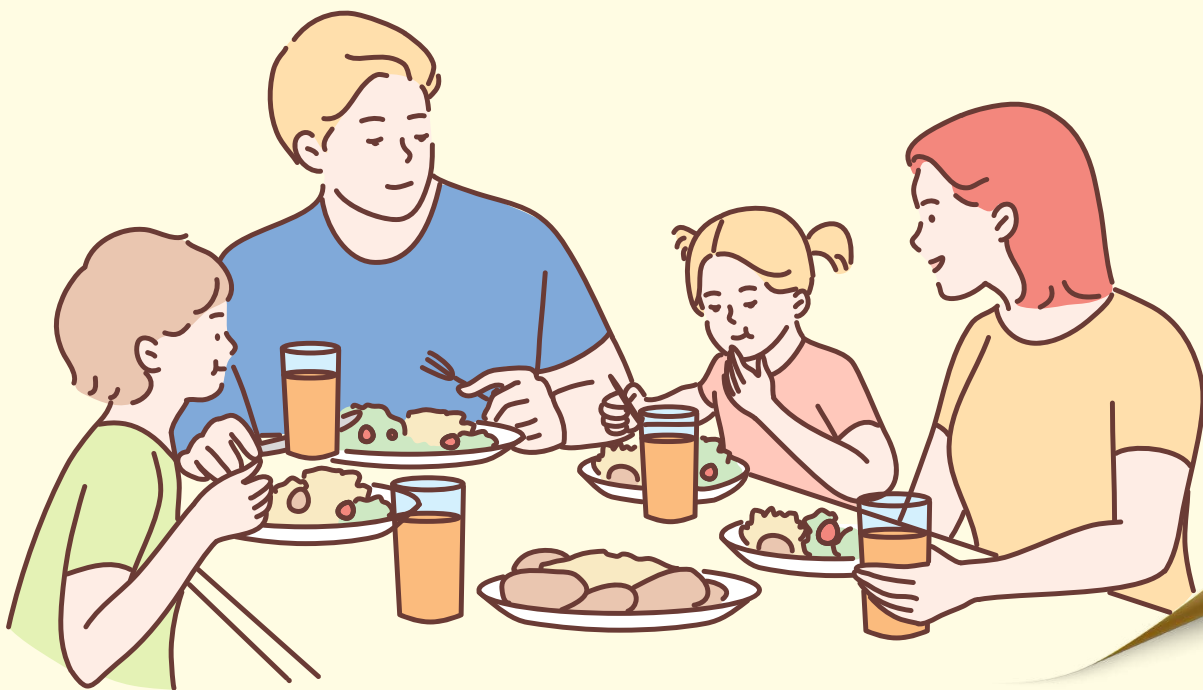


Mereka terbiasa berpikir bahwa masalah sosial bisa diselesaikan dengan nasihat, padahal yang dibutuhkan anak hanyalah didengarkan tanpa dihakimi.



Penyembuhan psikologis memang dimulai di ruang konseling, tapi rasa aman sejati tumbuh di rumah. Ketika keluarga menjadi tempat untuk kembali, bukan tempat untuk menutupi luka.

"Rumah bukan sekadar bangunan. Ia adalah tempat di mana seseorang akhirnya bisa menangis tanpa takut disalahkan."



SEKOLAH, DINDINGNYA TAK BOLEH JADI SAKSI DIAM




Sekolah bukan cuma tempat belajar, tapi juga rumah kedua bagi setiap siswa. Di sinilah rasa aman seharusnya tumbuh. Karena itu, sekolah punya peran besar dalam memastikan tidak ada satu pun anak yang merasa sendirian ketika dibully.

YANG TAK SELALU MENGERTI, TAPI BISA MENGUATKAN

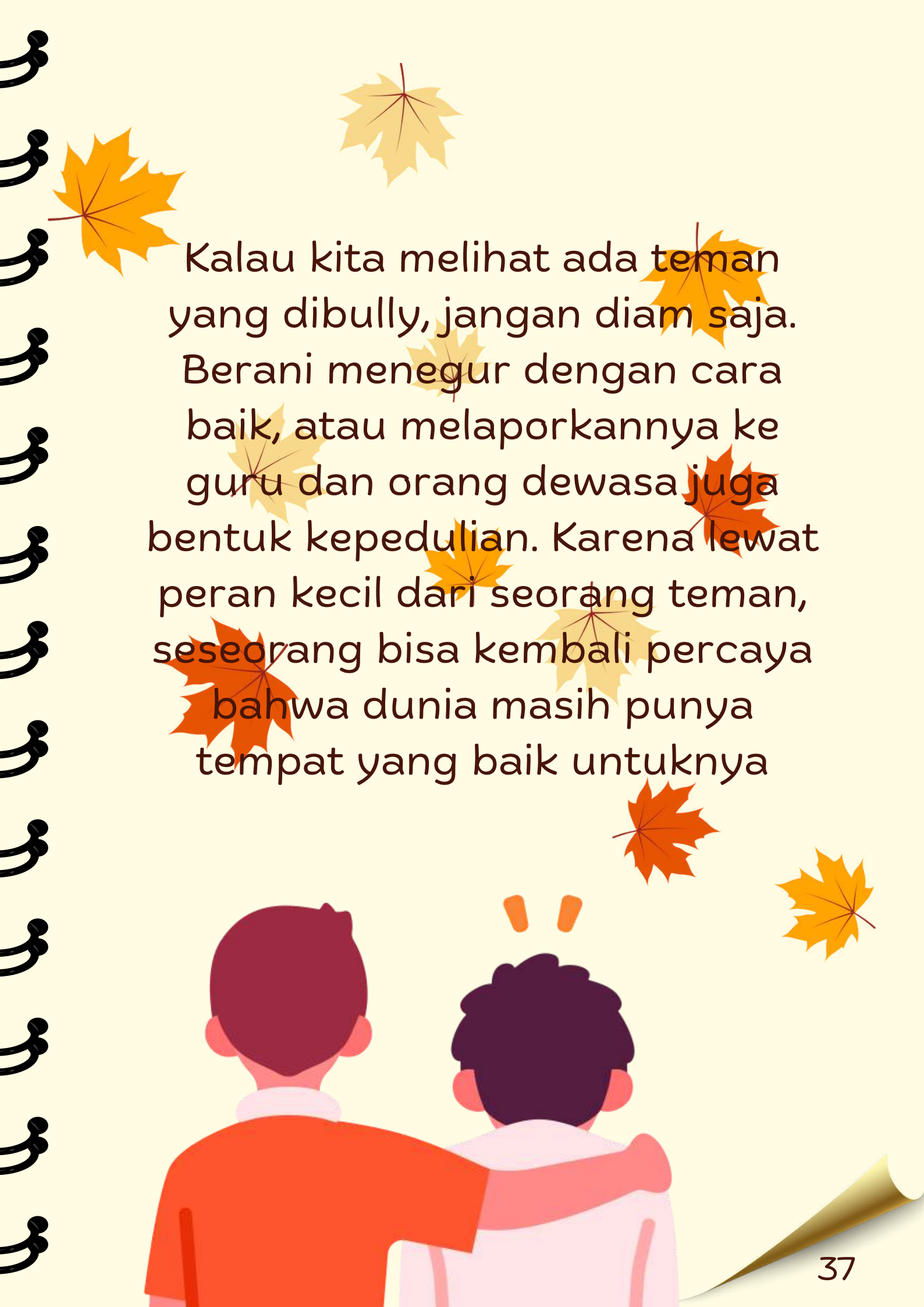
Kadang, yang paling dibutuhkan oleh korban bullying bukan nasihat panjang, tapi kehadiran seorang teman yang mau peduli.

Teman yang mau duduk di sampingnya saat ia merasa takut, mendengarkan tanpa menghakimi, atau sekadar bilang, “kamu nggak sendiri.”





HAL-HAL KECIL SEPERTI MENYAPA,
MENEMANINYA SAAT ISTIRAHAT, ATAU TIDAK IKUT
MENERTAWAKAN BISA BERARTI BESAR BAGI
KORBAN. DARI HAL SEDERHANA ITU, IA MULAI
MERASA LEBIH AMAN DAN DITERIMA.



Kalau kita melihat ada teman yang dibully, jangan diam saja. Berani menegur dengan cara baik, atau melaporkannya ke guru dan orang dewasa juga bentuk kepedulian. Karena lewat peran kecil dari seorang teman, seseorang bisa kembali percaya bahwa dunia masih punya tempat yang baik untuknya





UNTUK SEMUA YANG PERNAH
TERLUKA,
SETIAP ORANG YANG PERNAH
DIBULLY MEMBAWA LUKA —
TAPI JUGA MEMBAWA PELUANG
UNTUK TUMBUH.
KAMU BUKAN KESALAHAN.
KAMU BERHARGA.



PROFIL PENULIS



Lahir di Pati, Jawa Tengah, Nala Millatul Azka saat ini sedang menempuh pendidikan S1 program studi Ilmu Kesejahteraan Sosial di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta angkatan 2023. Nala memiliki ketertarikan kuat pada isu-isu psikososial. Melalui perkuliahan, praktik lapangan, dan magang di bidang konseling di Protean Institute, Nala banyak belajar tentang pentingnya ruang aman bagi individu yang mengalami tekanan psikologis.

Ketertarikan tersebut kemudian mendorong dirinya menulis modul "Talk to Heal: Tumbuh Tanpa Bully" sebagai upaya membuka wawasan tentang bullying dan mengenalkan konseling sebagai proses penyembuhan yang empatik.

PROFIL MENTOR



Muhammad Hadhar Ilman berasal dari Polewali Mandar dan saat ini menempuh studi Magister Bimbingan dan Konseling Islam di UIN Sunan Kalijaga Yogyakarta dengan fokus pada penguatan kompetensi konseling. Sebelumnya, studi S1 diselesaikan di Bimbingan dan Penyuluhan Islam UIN Alauddin Makassar. Selain kegiatan akademik, Hadhar aktif dalam dakwah dan pembinaan keagamaan di lingkungan dari kampus maupun komunitas. Pengembangan diri terus dilakukan melalui kajian, diskusi, dan aktivitas yang mendukung minat di bidang konseling. Harapannya sederhana, dapat memberi manfaat bagi orang lain sesuai kapasitas yang dimiliki, sambil terus belajar dan bertumbuh.

“Talk to Heal: Tumbuh Tanpa Bully” mengajak pembaca memahami bahwa bullying tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga luka emosional yang sering tersembunyi. Melalui kisah salah satu korban bullying yang ditangani oleh penulis ketika maganginya di Protean Institute, ini mengajarkan bahwa ejekan dan pengucilan dapat meninggalkan trauma mendalam bagi korban.

Booklet ini menekankan pentingnya bercerita, peran konseling sebagai ruang aman, serta dukungan keluarga, sekolah, dan teman sebaya dalam proses pemulihan. Pada akhirnya, karya ini mengingatkan bahwa setiap orang berhak tumbuh tanpa disakiti, dan kita semua dapat menjadi bagian dari lingkungan yang lebih peduli.



QRCBN : 62-8458-1315-666



Protean Institute



protean.or.id



Yayasan Karir Protean Indonesia



proteaninstitute



+62 896-2409-2021