

Perundungan Bikin Kesehatan Mental Menurun

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk

DEWASA ini sering terdengar istilah *bullying*. Yang dalam bahasa Indonesia dikenal dengan perundungan. Perundungan dapat terjadi di mana saja termasuk di rumah, di tempat kerja, maupun di masyarakat. Terjadi baik di sektor formal maupun non formal. Mengapa perundungan mengemuka?

Sebenarnya perundungan sudah banyak terjadi bukan hanya terbatas di tempat kerja. Juga pada sisi lain kehidupan. Sejak 2018, kasus perundungan di Indonesia cukup tinggi. Namun tidak berarti sebelum tahun itu kasus perundungan rendah. Sangat mungkin karena pihak tertentu yang terkena perundungan tersebut tidak mengutarakan kepada pihak lain sehingga kasus itu tidak mengemuka.

Perundungan ada kaitannya dengan karundungan/merunding. Apakah yang dimaksud dengan perundungan? Perundungan merupakan sindiran, ejekan, ancaman atau pukulan dari seseorang/kelompok pada orang lain yang sengaja dilaksanakan, dan mengakibatkan adanya ancaman atau ditakuti pihak lain sehingga ada korban. Baik individual maupun kelompok yang merasa terancam, takut dan tidak bahagia.

Walau bentuknya hanya sebatas sindiran namun dapat menjadi-jadi karena adanya perbedaan kekuatan dari tiap kelompok tersebut yang tidak seimbang, dan terasa ada ancaman maupun agresivitas dari kelompok lain serta terasa sebagai adanya teror.

Di tempat kerja perundungan banyak terjadi karena adanya suatu kesengajaan pada pekerja dari orang lain yang mengancam dengan kata-kata atau perbuatan.

Bagaimanakah sebab dampak perundungan di tempat kerja?

Penulis telah mengamati beberapa tahun kejadian perundungan, baik di perusahaan, perkantoran ataupun pada kelompok-kelompok di masyarakat. Dampak perundungan bermacam-macam dari yang ringan sampai yang berat, dan dapat menimbulkan absenteisme di tempat kerja yang cukup tinggi.

Mengganggu
PERUNDUNGAN jelas mengganggu pihak lain yang dituju



serta mengusik terus dan menyusahkan orang / kelompok tertentu. Dengan adanya perundungan pihak korban dapat mengalami kelainan fisik dan atau psikis karena adanya bentuk kekerasan secara verbal dan sosial yang berulang kali dari waktu ke waktu. Hal tersebut antara lain karena ketidakmampuan yang bersangkutan mempertahankan diri terhadap perundungan yang menimpanya.

Contoh perundungan di tempat kerja antara lain adanya sindiran, atau ejekan sampai ancaman dan pemukulan pada kelompok korban yang dialami dari kelompok lain secara bertubi-tubi. Mengingat kekuatan yang tidak seimbang bahkan ada ancaman dan agresivitas dari kelompok lain.

Dampak perundungan di tempat kerja berakibat adanya gangguan secara fisik dan atau psikis, yang dapat berakibat dari derajat yang ringan sampai yang berat baik pada pekerja laki-laki maupun perempuan. Terdapat perubahan-perubahan. Antara lain adanya penurunan produktivitas kerja, hasil kerja yang menurun, angka absensi yang meningkat dan hal-hal lain di tempat kerja maupun di rumah dan pada komunitasnya.

Di lapangan yang sangat menonjol yaitu pekerja tidak bergairah lagi bekerja, mundur dari pertandingan meningkatkan produktivitas. Di samping sejak masuk sampai pulang kerja gairah kerjanya menurun. Bagaimanakah pengaruhnya pada keluarga? Pihak keluarga dapat

melihat adanya penurunan keagairahan pekerja sebelum berangkat kerja serta adanya gangguan saat pulang ke rumah karena adanya kekurangan gairah pada diri pekerja tersebut, malamun dan merasa lemas dan peningkatan kelelahan kerja dan kepuasan kerja.

Secara mental pekerja yang mengalami perundungan kesehatan mentalnya menurun; dan ditandai kesejahteraan mental menurun, hubungan dengan kawan kerja yang menurun, kreativitas kerja yang menurun, pengembangan diri yang menurun.

Bila ada kegagalan di tempat kerja tidak segera bangkit. Korban perundungan umumnya menurun dalam menghadapi tantangan kehidupan, sikap kerja yang tidak optimis, dan korban perundungan ada kesulitan dalam membagi waktu melaksanakan kegiatan yang positif. Di samping adanya penurunan perawatan diri, serta sulit menerapkan tujuan hidup secara realistis. Dari waktu ke waktu di rumah kurang bisa santai dan gagal mengelola stres dengan baik.

Bagaimanakah seyogyanya seseorang menghadapi perundungan di tempat kerja?

Perlu dicari faktor penyebab perundungan di tempat kerja baik secara internal, eksternal maupun sosial. Seseorang yang mengalami perundungan di tempat kerja perlu dikupas secara internal faktor yang terkait dengan dirinya, kinerjanya, hubungan dengan atasan, teman sekerja. Termasuk melihat dan meninjau ulang kelelahan kerja yang terjadi di tempat kerja serta mengetahui tanggapan atasan dan bawahannya.

Apakah perundungan yang dihadapi berdampak terhadap kesehatan dan keselamatan kerja disamping dampak pada kinerja di tempat kerja? Jelas berdampak baik secara internal maupun eksternal sehingga marilah kita kendalikan kasus perundungan yang dialami para pekerja. (*)

Dr dr Lientje Setyawati K Maurits MS SpOk (Nyimas Tumenggung Laksitorukmi):
spesialis kedokteran okupasi & K3.

Penderita Kanker Harus Semangat



KR-Latief Noor

Halida menyemangati anak dengan kanker.

DIVONIS terkena kanker tidak harus membuat *nglokro*. Tetap semangat dan berdoa. Begitu saran Halida Robby Kusumaharta, mantan penderita kanker pada anak-anak dengan kanker di Pendapa Royal Ambarrukmo Yogyakarta, Selasa (17/9).

"Saya yakin, sakit dan sehat itu sama. Yang sakit belum tentu akan meninggal. Yang sehat bisa saja tiba-tiba meninggal. Umur itu di tangan Tuhan. Jangan pikirkan itu. Tetap semangat," papar Halida di acara Mahakarya Batik Humanity in Harmony.

Acara gelaran Yayasan Kanker Anak Indonesia (YKAI) bekerjasama Lions International Distrik B2-307 yang menggandeng tiga Club: Lions Club Solo Mustika, Lions Club Yogyakarta Tugu Mataram, dan Lions Club Yogyakarta Tugu Mustika Mataram tersebut dalam rangka penggalangan dana untuk anak dengan kanker.

Halida diundang mengungkapkan pengalaman empiris kena kanker.

"Ketika saya divonis kena kanker, saya tidak *down*. Suami yang justru ketakutan. Di sini saya ingin berbagi, jika kena kanker tak perlu takut. Jalani saja. Tetap bahagia," terang Halida.

Saat menderita kanker, di sela berobat, Halida banyak main piano.

Hobi itu bisa menjadi terapi. Menjadi obat untuk sehat.

"Kok bisa sembuh 100 persen? Tidak tahu. Selain karena Tuhan, juga mungkin karena hepi-hepi saja. Intinya tetap semangat," papar Halida.

Mahakarya Batik Humanity in Harmony digelar di tiga kota: Solo, Jakarta, dan Yogya. Lion Idha Jacinta, inisiator Lion Club Solo Mustika mengungkapkan, event ini bertujuan mengembalikan senyum anak Indonesia, terutama senyum anak-anak yang sedang berjuang melawan kanker. Memberi dukungan moral dan semangat kepada anak-anak pejuang kanker.

"Juga menggalang dana untuk mendukung perawatan dan pengobatan anak-anak pejuang kanker. Serta meningkatkan kesadaran masyarakat akan perjuangan anak-anak pejuang kanker dan pentingnya mendukung mereka. Pun mempererat solidaritas masyarakat melalui kegiatan seni dan kemanusiaan," papar Idha.

President Lions Club Yogyakarta Tugu Mustika Mataram Vitri Damayanti berharap, lewat event ini bisa berbagi rasa dan bahagia dengan anak-anak penderita kanker. "Baksos *childhood cancer* yang menjadi salah satu pilar dalam delapan pilar di Lions Club ini bisa membantu anak-anak dengan kanker bisa punya harapan lebih dan memotivasi kesembuhan mereka," ujar Vitri.

Lions Tika Setya Ketua Daerah Lions International Distrik 307 B2 Wilayah 3 Daerah 3C mengatakan, kegiatan ini bisa berguna buat anak-anak dengan kanker.

"Kanker tidak bisa melimpahkan cinta, tidak bisa menghancurkan harapan, tidak bisa menaklukkan jiwa. Jangan hitung hari. Buat hari jadi berarti. Semangat, dan semangat buat anak-anak penderita kanker. Terlebih kedua orangtua dan keluarga," papar Tika. (Lat)

KELUARGA

KEMEN PPPA & LPKA

Perkuat Perlindungan Anak Berhadapan Hukum

KEMENTERIAN Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Kemen PPPA) mengimplemen-tasikan berbagai program dan regu-lasi untuk melindungi anak yang memerlukan perhatian lebih, teruta-ma anak yang berhadapan dengan hukum.

Deputi Bidang Perlindungan Khusus Anak Kemen PPPA Nahar menegaskan, pentingnya keber-aadaan Lembaga Pembinaan Khusus Anak (LPKA) sebagai salah satu in-strumen utama dalam memberikan perlindungan kepada anak yang ber-hadapan dengan hukum (ABH).

"Berdasarkan data terbaru Proyeksi Penduduk Interim 2022 menunjukkan bahwa se-pertiga dari total populasi Indonesia, yang mencapai lebih dari 79 juta jiwa, terdiri dari anak-anak. Namun, berdasarkan Badan Pusat Statistik (BPS) dalam Profil Anak 2023, hanya 84,33 persen dari anak-anak terse-but yang diasuh kedua orang-tua mereka, 4,76 persen anak tidak diasuh orangtua sama sekali, 8,34 persen dengan Ibu saja, dan 2,51 persen dengan Ayah saja. Kekerasan dalam pengasuhan juga menjadi fak-tor risiko yang dapat menyebabkan masalah psikologis pada anak," ujar Nahar, Rabu (18/9).

Nahar mengingatkan, jika hak anak tidak dipenuhi, biaya yang harus ditanggung masyarakat bisa sangat tinggi. Contohnya, dalam ka-sus hukum, proses seperti tes DNA atau visum. Hal ini menunjukkan, perlindungan anak tidak hanya pen-ting dari sisi moral, juga dari sisi ekonomi. Dalam laporan Mahk-mah Agung dari Januari hingga Agustus 2023, terdapat 4.749 perka-ra anak yang masuk ke pengadilan, dengan kasus pencurian dan perlin-dungan anak sebagai yang ter-banyak.

Angka ini menunjukkan perlunya penanganan yang lebih baik ter-hadap anak-anak yang terlibat da-lam kasus hukum.

"Kemen PPPA berkomitmen meningkatkan upaya perlindungan anak melalui program literasi digi-tal, pengasuhan layak, dan rehabili-tasi. Forum Anak dan kelompok-kelompok masyarakat juga dili-batkan dalam upaya ini, untuk me-nciptakan lingkungan yang lebih aman bagi anak. Meskipun pelapor-an kekerasan terhadap anak meningkat dalam enam tahun ter-akhir, prevalensinya masih di bawah 2 persen, menunjukkan ada banyak kasus yang belum melaporkan. Hal ini menekankan perlunya sistem pe-laporan yang lebih efektif dan ke-sadaran masyarakat mengenai per-lindungan anak," kata Nahar.



ILUSTRASI JOS

Kualitas Layanan

Nahar menjelaskan, regulasi seperti Peraturan Pemerintah (PP) Nomor 78 Tahun 2021 tentang Perlindungan Khusus Anak mene-gaskan komitmen pemerintah da-lam perlindungan anak. LPKA juga menerapkan Standar Lembaga Perlindungan Khusus Ramah Anak (Lemperkura) untuk memastikan kualitas layanan yang diberikan.

"Tim standardisasi Lemperkura, yang terdiri dari berbagai kementere-rian/lembaga, tim ahli standarisasi dan pemerhati anak akan melakukan pengukuran untuk memastikan lembaga-lembaga yang memberikan layanan kepada anak mematuhi standar yang ditetapkan. Ini langkah penting meningkatkan kualitas pelayanan dan perlindungan bagi anak-anak di Indonesia.

Dengan berbagai langkah ini, peme-rintah berharap dapat menciptakan sistem penyelenggaraan pelayanan terpadu yang tidak hanya memenu-hi kebutuhan dasar anak, juga me-mastikan hak-hak mereka dilindun-gi dan dihormati," pungkash Nahar.

Kepala LPKA Kutoarjo, Arif Rahman mengungkapkan penting-nya perlindungan dan pembinaan anak di lembaga tersebut, di tengah hanya ada 33 LPKA yang tersebar di 38 provinsi di Indonesia. Di Jawa Tengah, LPKA Purworejo menjadi satu-satunya lembaga yang melayani 35 kabupaten/kota.

"Anak-anak binaan LPKA berhak mendapatkan layanan sesuai de-ngan Pasal 12 UU Nomor

22 Tahun 2022 tentang Pemasyarakatan. Layanan tersebut meliputi hak men-jalankan ibadah, perawat-an jasmani dan rohani, pen-didikan, serta kegiatan rekreasional. Selain itu, anak-anak juga berhak atas pelayanan kesehatan yang layak, informasi, bantuan hukum, dan perlakuan manusiawi yang melindungi mereka dari segala bentu-k kekerasan. Kami beker-ja bukan hanya meng-gugurkan kewajiban, tetapi memi-liki tanggung jawab moral untuk membuktikan bahwa pendidikan di LPKA setara dengan pendidikan di luar," ujar Arif.

Sebagai bagian dari upaya terse-but, LPKA menerbitkan 12 Kartu Indonesia Pintar bekerja sama Dinas Pendidikan dan telah melu-luskan 11 anak dari program kejar paket C. Selain itu, anak-anak dibekali keterampilan melalui kegiatan kepramukaan dan modul pembelajaran khusus untuk anak yang berhadapan dengan hukum. LPKA juga aktif memfasilitasi hak politik anak, termasuk pembuatan KTP dan partisipasi dalam kegiatan pemda, seperti seleksi calon paski-bra di Kabupaten Purworejo, untuk menghargai dan melibatkan mereka dalam kegiatan sosial. (Ati)-f

LBH APIK Mengupas

Diasuh Lembaga Bantuan hukum
'Asosiasi Perempuan Indonesia Untuk Keadilan' Yogyakarta

Ayah Tiri Wali Nikah

Tanya:

Saya perempuan beraga-ma Islam. Tiga bulan lagi berencana menikah. Apakah ayah tiri saya yang sudah me-rawat saya dari kecil boleh menjadi wali nikah pemika-han saya? **Lala, Sleman**

Jawab:

Menurut syariat Islam,

yang berhak menjadi wali nikah bagi anak perempuan adalah mereka yang memiliki garis hubungan darah de-ngan perempuan tersebut. Urutannya: ayah, kakek dari ayah, saudara lelaki kandung seayah seibu, saudara lelaki seayah, anak lelaki saudara lelaki kandung seayah seibu, anak lelaki saudara seayah,

paman (pihak ayah), dan anak lelaki paman (pihak ayah). Jika tidak ada, walinya hakim. Maka, keberadaan ayah tiri tidak dipertimbang-kan menjadi wali nikah. Na-mun, jika ayah tiri memenuhi syarat lelaki, baligh, merdeka, muslim, dan pintar; ia berhak menjadi wali dengan melaku-kan serah terima untuk me-wakilkan (tawkil) dari wali asli perempuan tersebut. (*)

KLINIK PKBI

Campak pada Orang Dewasa

Tanya:

Dok, beberapa hari ini kurang lebih tiga hari saya demam. Saat demam, kulit saya merah-merah seperti orang alergi namun tidak gatal. Setelah saya periksa dan cek laboratorium, saya dinyatakan campak. Padahal usia saya tidak muda lagi, usia saya 40 tahun. Mohon penjelasan. Terima kasih.

Ria, Sleman

Jawab:

Sebagai informasi, sejak dulu campak telah dikenal sebagai salah satu penyakit yang se-ring menyerang anak-anak, khususnya bayi dan balita. Banyak anggapan, campak pe-nyakit biasa yang harus dialami anak sebagai proses kekebalan tubuh. Realitasnya penya-kit ini bisa berakibat fatal jika tidak ditangani dengan tepat.

Campak atau sering disebut *rubeola* pe-nyakit infeksi akut disebabkan virus. Penyakit ini sangat menular dan ditandai dengan ge-jala-gejala seperti demam, batuk, pilek, mata merah, serta ruam khas yang muncul di selu-ruh tubuh.

Penyebab

CAMPAK disebabkan virus yang termasuk dalam genus *morbillivirus* dari keluarga *paramyxoviridae*. Penularan campak sangat-lah cepat dan mudah melalui:

- Pericaran saliva saat seseorang terinfeksi batuk atau bersin, virus dapat menyebar ke udara dan menginfeksi orang lain di dekatnya.
- Kontak langsung dengan cairan tubuh penderita bisa menjadi sumber penularan.
- Benda terkontaminasi. Virus campak bisa bertahan hidup di permukaan benda se-

lama beberapa jam. Bayi atau balita yang menyentuh benda tersebut kemudian memegang mulut atau hidungnya dapat terin-feksi.

Gejala pada umumnya muncul sekitar 10-14 hari setelah terinfeksi. Beberapa gejala yang umumnya muncul antara lain:

- Demam: Suhu tubuh bisa mencapai 40°C.
- Batuk kering.
- Konjungtivitis (mata merah): Mata bisa menjadi sensitif terhadap cahaya.
- Pilek.
- Ruam: Mulai dari wajah dan telinga, kemu-dian menyebar ke seluruh tubuh.
- Bintik koplik: Bintik-bintik putih kecil di dalam mulut, khususnya di bagian dalam pipi.

Pencegahan

MELAKUKAN Vaksinasi MMR (measles, mumps, rubella), cara paling efektif mence-gah campak. Cara menghindari: jika ada anggota keluarga terinfeksi, sebaiknya diiso-lasi agar tidak menularkan ke anggota keluar-ga lain, terutama bayi dan balita.

Meski banyak yang menganggap ringan, campak bisa menyebabkan komplikasi serius, seperti:

- Pneumonia: Salah satu penyebab kema-tian utama dari campak.
- Otitis media: Infeksi telinga yang dapat menyebabkan gangguan pendengaran.
- Ensefalitis: Peradangan pada otak.
- Kerusakan permanen pada mata.
- Gangguan sistem pencernaan. (*)

Diasuh:

dr J Nugrahaningtyas W Utami MKes

Pertanyaan ke email:
maribahagia727@gmail.com