



KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

Kata-Kata Itu Berarti

Nazlah Hasni Ilustrator: Dhidit .P



Kata-Kata Itu Berarti

Perundungan verbal seringkali dianggap sepele. Padahal perundungan verbal bukan sekedar kata-kata. Ia dapat menyebabkan luka batin yang mendalam bagi korban. Buku ini berisi banyak informasi penting tentang perundungan verbal yang perlu diketahui anak-anak. Untuk memudahkan pemahaman, disertakan pula kisah perjuangan gadis kecil bernama Hana dalam menghadapi perundungan verbal, serta bagaimana ia berusaha sembuh dari luka batin yang dialaminya.

Bahasa yang ringan serta ilustrasi menarik penuh warna, membuat buku ini menyenangkan untuk dibaca. Harapannya, anak-anak dapat belajar empati, kekuatan kata-kata, dan sikap yang baik.



HET Rp25.100





KEMENTERIAN PENDIDIKAN, KEBUDAYAAN, RISET, DAN TEKNOLOGI
REPUBLIK INDONESIA
2024

Kata-Kata Itu Berarti

Nazlah Hasni Ilustrator: Dhidit .P



Hak Cipta pada Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia.

Dilindungi Undang-Undang.

Penafian: Buku ini disiapkan oleh Pemerintah dalam rangka pemenuhan kebutuhan buku pendidikan yang bermutu, murah, dan merata sesuai dengan amanat dalam UU No. 3 Tahun 2017. Buku ini disusun dan ditelaah oleh berbagai pihak di bawah koordinasi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi. Buku ini merupakan dokumen hidup yang senantiasa diperbaiki, diperbarui, dan dimutakhirkan sesuai dengan dinamika kebutuhan dan perubahan zaman. Masukan dari berbagai kalangan yang dialamatkan kepada penulis atau melalui alamat surel buku@kemdikbud.go.id diharapkan dapat meningkatkan kualitas buku ini.

Kata-Kata Itu Berarti

Penulis	: Nazlah Hasni
Penyelia/Penyelaras	: Supriyatno Helga Kurnia
Ilustrator	: Dhidit Prayoga
Editor Naskah	: Sinta Yudisia Adi Setiawan Tri .W
Editor Visual	: Naafi Nur Rohmah
Ahli Materi	: Setiawati Intan Savitri
Desainer	: Kiata Alma Setra

Penerbit

Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi

Dikeluarkan oleh:

Pusat Perbukuan

Kompleks Kemdikbudristek Jalan RS Fatmawati, Cipete, Jakarta Selatan

<https://buku.kemdikbud.go.id>

Cetakan Pertama, 2024

ISBN: 978-623-388-125-8

ISBN: 978-623-388-114-2 (PDF)

Isi buku ini menggunakan huruf Andika 13/21 pt., SIL International.

vi; 58 hlm., 17,6 × 25 cm.

Pesan Pak Kapus

Halo, anak-anak Indonesia yang cerdas dan ceria!

Kalian semua suka membaca, kan? Nah, ini ada buku-buku yang menarik dan seru untuk kalian baca. Buku-buku dengan beragam kisah. Semuanya dilengkapi dengan ilustrasi yang memukau.

Pilihlah buku-buku yang menimbulkan kesenangan membaca. Salah satunya buku yang ada di tangan kalian saat ini. Ayo, ajak teman-teman dan orang tuamu untuk membaca bersama! Semoga kalian makin suka membaca.

Anak-anakku, teruslah membaca! Membaca dapat melembutkan hati, sekaligus meningkatkan wawasan dan kreativitas kalian.

Selamat membaca!

Jakarta, September 2024

Pak Kapus (Kepala Pusat Perbukuan),

Supriyatno



Prakata

Halo Adik-adik, generasi hebat Indonesia!

Bagaimana kabar kalian? Semoga sehat dan selalu semangat belajar.

Adik-adik, perundungan verbal sering dianggap sepele. Padahal kata-kata yang menyakitkan bisa meninggalkan luka yang mendalam.

Melalui narasi dan gambar yang menarik, buku ini mengajak kalian memahami perundungan verbal dengan lebih jelas. Harapannya, setelah membaca buku ini kita bisa menjadi manusia lebih baik, tidak suka mengejek teman dan membawa perubahan positif.

Semoga setiap halaman yang kalian baca menambah pengetahuan dan menginspirasi kalian untuk selalu berkata baik.

Salam Hebat

Nazlah & Dhidit



Daftar Isi

Pesan Pak Kapus	iii
Prakata	iv
Daftar Isi	v
Candaan atau Hinaan?	1
Bab 1 Kata-Kata yang Membuatmu Sedih	4
Bab 2 Luka yang Tak Terlihat.....	10
Bab 3 Berani Bicara	18
Bab 4 Proyek Kebaikan	30
Bab 5 Harapan Baru	44
Glosarium	55
Daftar Pustaka	56
Profil Pelaku Perbukuan.....	57



An illustration of a school playground. In the background, there is a two-story school building with a sign that says 'SD NEMPI 092'. A girl with glasses and pigtails stands in the middle ground, looking sad. In the foreground, two boys are running towards the right. The scene is set in a green field with trees and a path.

Candaan atau Hinaan?

Bayangkan kamu sedang bermain di taman dengan penuh keceriaan. Kamu tertawa dan bercanda bersama teman-temanmu. Eh, tiba-tiba seseorang yang suka mengejekmu datang, dan melontarkan kata-kata kasarnya. Membuat suasana ceria berubah.

Ejekan yang dilontarkannya terasa seperti jarum yang menusuk hatimu. Perasaanmu terluka, kebahagiaanmu hilang seketika.

Pernahkah kamu merasakan hal itu?



Dilontarkannya: dilemparkannya, dilepaskannya

Itulah perundungan verbal. Perundungan verbal dilakukan pelaku dengan tujuan menyakiti kita. Dilakukan berulang, dan disebabkan karena ia tidak memiliki apa yang kita miliki. Sungguh menyedihkan, ya!

Kejadian seperti ini bisa terjadi di mana saja dan kapan saja. Di sekolah, rumah, bahkan di dunia maya, seperti di media sosial.



Perundungan verbal bukan sekedar kata-kata, karena bisa membuatmu sedih dan patah semangat.

Buku ini akan membantumu memahami perundungan verbal. Mulai dari pengertian, dampaknya, cara menghadapinya, hingga bagaimana membangun lingkungan aman dan ramah.

Mari pahami lebih dalam tentang perundungan verbal dan menemukan cara untuk melawannya. Kamu tidak sendirian. Kita dapat bekerja sama untuk menciptakan dunia di mana kata-kata digunakan untuk membangun hubungan baik. Bukan untuk menghancurkan.

Info penting untukmu!

Perundungan, menurut para ahli adalah tindakan tidak menyenangkan secara verbal atau fisik, secara berulang-ulang atau terus-menerus, yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati, dan tertekan.

Jelek.

Gagal.



Bab 1

Kata-Kata yang Membuatmu Sedih

Kamu pasti pernah mendengar suara gemuruh yang menggelegar, diikuti kilatan cahaya menyilaukan serta bunyi dentuman keras. Itulah petir. Biasanya muncul saat hujan. Petir dapat menyambar tiba-tiba. Tanpa peringatan. Meninggalkan rasa takut bagi yang mengalaminya.

Seperti itulah yang dimaksud perundungan verbal. Yaitu, ketika seseorang menggunakan kata-kata untuk mengganggu orang lain secara berulang-ulang dan terus-menerus. Kata-kata kasar bagaikan petir yang menyambar. Dapat menyakitimu dan menyebabkan kerusakan atau kehancuran.

 Menggelegar: bunyi suara yang sangat keras dan mengagetkan



Contohnya, jika ada seseorang memanggilmu dengan sebutan: “kamu bodoh”, “kulitmu gosong”, “kamu item”, atau “kamu tidak punya teman.” Julukan tersebut seperti duri yang menusuk. Membuatmu ciut, sedih dan tidak percaya diri. Tak cukup di situ, kadang-kadang ejekan ini dilontarkan berulang-ulang. Menyebabkan hatimu semakin terluka saja. Seperti tetesan air yang terus-menerus menetes di batu. Membuat batu tersebut berlubang.



Orang yang melakukan perundungan verbal ingin membuat dirinya tampak lebih kuat dari orang lain. Mereka menggunakan kata-kata sebagai senjata untuk melukai perasaan sesama.

Namun, kamu harus selalu ingat bahwa kata-kata yang buruk ditujukan padamu itu tidak benar.



Kata-kata perundungan hanya mencerminkan keburukan dari orang yang mengucapkannya.

Bukan dirimu yang sebenarnya. Kamu adalah anak yang baik. Tidak ada kata-kata buruk yang dapat meredupkan semangatmu.

Info penting untukmu!

2

Perundungan atau *bullying* menjadi isu penting dan perhatian masyarakat dunia. Ditetapkan Hari Anti *Bullying* sedunia pada tanggal 4 Mei adalah untuk memperkuat kesadaran tentang dampak buruk perundungan.



Bab 2

Luka yang Tak Terlihat



Suatu sore, kamu sedang bermain bersama teman-temanmu. Tiba-tiba, kamu terjatuh dan lututmu terluka. Luka itu terasa perih dan mengeluarkan darah. Kamu menangis dan meminta pertolongan kepada teman-temanmu. Luka fisik seperti ini mudah dilihat dan diobati. Orang-orang di sekitarmu akan tahu bahwa kamu terluka dan membutuhkan bantuan.

Tapi, tahukah kamu bahwa ada jenis luka lain yang tidak terlihat?

Luka ini bukan luka fisik, melainkan luka di hati dan pikiran. Luka ini disebut luka batin. Perundungan verbal, dapat meninggalkan luka batin yang dalam pada korbannya. Untuk lebih jelasnya, yuk, kita baca kisah Hana!



**Perundungan verbal,
dapat meninggalkan
luka batin yang dalam
pada korbannya.**

**Untuk lebih jelasnya, yuk
kita baca kisah Hana!**

Hana dan Gambar-gambarnya



Hana adalah murid Sekolah Dasar. Hana suka menggambar dan menulis cerita. Setiap waktu istirahat, dia duduk di bawah pohon besar di taman sekolah. Melukis gambar-gambar indah atau menulis petualangan seru. Namun, ada sesuatu

yang membuat Hana sedih. Beberapa teman sekelasnya sering mengatakan hal-hal yang menyakitkan padanya.

“Kamu lagi bikin gambar apa, sih?” tanya Tomi meneliti kertas gambar Hana.

“Bunga mawar,” jawab Hana singkat.

“Kok kayak benang kusut?” sahut Tomi diiringi tawa keras.

“Kalau cerita ini, cerita apa?” tanya Dita menunjuk salah satu kertas Hana.

“Itu puisi, bukan cerita,” jelas Hana.

“Oalah, kupikir cerita horor!” ejek Dita.



Mereka berkali-kali mengolok-olok. Hati Hana seperti dihujani duri-duri tajam tak terlihat. Hana tidak bisa menunjukkan luka-luka ini kepada siapa pun. Lukanya tidak tampak di kulit. Tidak ada darah, tidak ada memar.

Dia mulai merasa takut untuk menggambar dan menulis, dua hal yang dia cintai. Setiap kali dia mencoba, suara-suara teman-teman yang mengejek bergema di kepalanya. Membuat jari-jemari Hana gemetar. Rasa percaya diri Hana semakin lama semakin menghilang. Kalau tidak dibujuk ibu, ia enggan masuk sekolah.

WAAAAAA...



Info Penting Untukmu!

Sekolah yang merupakan tempat untuk belajar, juga dapat menjadi tempat munculnya perilaku *bullying*, lho.

Undang-undang di negara kita mengatakan bahwa setiap anak berhak mendapatkan perlindungan dari kekerasan maupun pelecehan seksual di lingkungan sekolah.



✦ Kata Ajaib

Perundungan verbal, sering kali dianggap sepele dibandingkan dengan perundungan fisik. Perundungan verbal memang tidak meninggalkan luka fisik yang tampak. Tetapi, luka batin yang ditimbulkannya dapat terbawa sampai dewasa. Luka batin ini dapat mengganggu kesehatan mental korban, bahkan dapat berakibat fatal.

Meski demikian, kamu harus optimis bahwa luka batin juga dapat disembuhkan. Sama halnya dengan luka fisik.



Bab 3

Berani Bicara

Apa yang harus dilakukan jika kamu terlanjur menjadi korban perundungan verbal, atau mendapati temanmu menjadi korban?

Yuk, kita baca terlebih dahulu lanjutan kisah Hana.



Kata Ajaib

Jika kamu mengalami perundungan verbal, cobalah untuk berbicara dengan orang dewasa yang kamu percayai. Kamu bisa mendatangi guru, orang tua, kakak atau om dan tantemu. Mereka dapat membantumu menemukan jalan keluar dan memberikan dukungan. Kata-kata baik dan dukungan dari orang-orang yang peduli adalah pelangi yang muncul setelah hujan petir.



Hana dan Tomi

“Hana, kamu sudah melaporkan perbuatan Tomi pada Pak Guru?” tanya Bagas pada Hana di taman sekolah.

Bagas adalah teman sekelas Hana di kelas 5. Dia juga sering diganggu oleh Tomi. Bagas pergi ke sekolah naik sepeda, dan Tomi sering mengejeknya.

Tomi mengatakan hal-hal yang menyakitkan seperti “*Sepedamu tua renta!*” atau “*Sepedamu berkarat!*”

“Belum, buat apa?”
Hana balik bertanya.

“Aku lihat Tomi dan Dita sering mengejekmu!”

“Ah, biarin aja!”

“Mereka udah keterlaluhan. Harusnya kita lapor,” sahut Bagas.

“Tapi aku takut,” jawab Hana sedih.

“Iya, aku juga takut kalau sendirian.”

“Jadi, mereka juga mengejekmu?”

“Iya,” angguk Bagas. “Makanya kita hadapi bersama.”

“Gimana caranya?”

“Pertama, mungkin kita bisa cerita tentang Tomi pada Ibu kamu.”

“Itu tidak mungkin, aku takut Ibuku marah dan sedih.”

Bagas menghela napas. Ia memahami perasaan Hana, “Tapi kita harus berbuat sesuatu, ini demi kebaikan kita.”

“Bener, sih. Tapi aku malas berurusan dengan mereka,” sahut Hana. Ia mencoret-coret kertasnya dengan perasaan tak menentu.

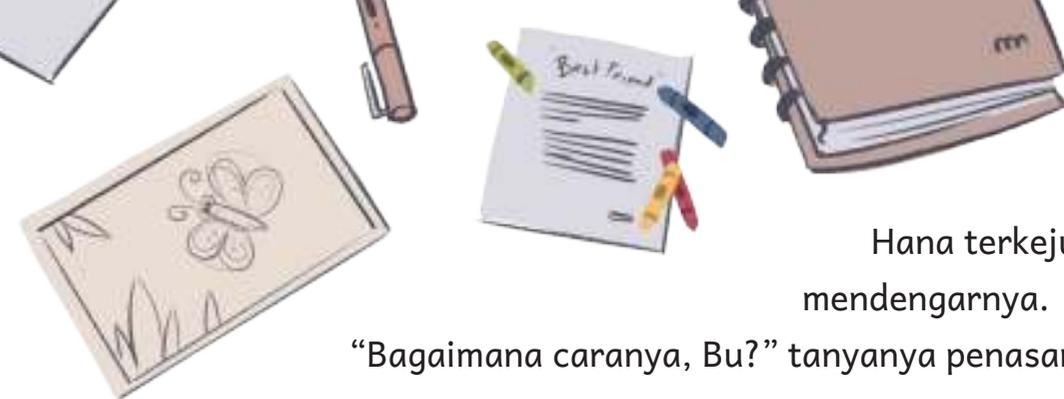




Suatu hari, Hana bertemu dengan seorang guru baru di sekolahnya. Namanya Bu Sari. Sosok Bu Sari yang lembut membuat Hana berani berbicara padanya. Hana menceritakan semua yang dirasakan dan bagaimana kata-kata teman-temannya membuatnya merasa sedih dan tidak berharga.

Bu Sari mendengarkan dengan penuh perhatian.

“Hana, kata-kata itu kuat. Kata-kata bisa membuat kita senang atau sedih. Luka dari kata-kata memang tidak terlihat, tapi bisa sakit,” kata Bu Sari sambil mengusap pipi Hana lembut. “Namun, kamu punya kekuatan untuk menyembuhkan luka-luka itu, lho!”



Hana terkejut mendengarnya.

“Bagaimana caranya, Bu?” tanyanya penasaran.

“Pertama, percaya bahwa apa yang dikatakan teman-temanmu tidak benar. Coba kamu katakan pada dirimu sendiri: *Hana, kamu keren, bisa menggambar dan membuat puisi dengan baik!* Kedua, ceritakan perasaanmu kepada orang dewasa yang kamu percaya, seperti ayah, ibu, atau gurumu. Terakhir, jangan berhenti melakukan apa yang kamu cintai. Menggambar dan menulis adalah bagian dari dirimu yang istimewa.”





Hana merasa lebih baik setelah mendengar kata-kata Bu Sari. Dia mulai mencoba tidak mendengarkan ejekan teman-temannya, walau sulit pada awalnya.

Dia mencoba kembali fokus menggambar dan menulis, meskipun hatinya masih terluka. Hana juga memutuskan berbicara dengan orang tuanya tentang apa yang terjadi di sekolah. Ini persis yang dikatakan Bagas tempo hari.

Selain itu, Hana juga semakin rajin menonton tutorial menggambar di internet. Dia ingin gambarnya semakin bagus. Terkadang Hana menggambar sketsa teman sekelasnya diam-diam. Jika hasilnya bagus, dia memberikan gambarnya sebagai hadiah.

“Wah, makasih, Hana, aku suka!” seru Erina saat Hana menunjukkan sketsa dirinya sedang menulis.

“Akan kupajang di kamar,” kata Bagas senang ketika Hana menyodorkan gambar sepeda kesayangannya.





Sedikit demi sedikit, luka-luka hati Hana mulai sembuh. Teman-teman baru datang dan menghargai bakat Hana. Mereka bahkan meminta Hana untuk mengajari mereka menggambar, menulis puisi atau cerita.

“Makasih, udah ngajarin kita menulis puisi, Hana!” seru teman-teman.



“Sama-sama,” jawab Hana. Ia senang karena bisa berbagi ilmu. Bahagia karena dapat bermanfaat untuk orang lain.

Hana kini mengerti bahwa luka tak terlihat akibat kata-kata, bisa sembuh. Pemulihannya akan lebih cepat bila didukung dengan keberanian, cinta dan perhatian. Hana tidak akan membiarkan kata-kata negatif menghalangi mimpinya.

Kepercayaan diri Hana bangkit kembali. Ia bersemangat melukis dengan warna-warni indah. Menulis cerita-cerita yang asyik.

✦ Kata Ajaib

Kita harus selalu bersikap dan berucap baik satu sama lain. Tidak perlu membalas perkataan buruk dengan perkataan buruk juga, karena kata-kata memiliki kekuatan yang besar.



1. Tenangkan Diri:

Saat kamu menghadapi perundungan verbal, hal pertama adalah menenangkan diri. Tarik nafas 4 hitungan, tahan 4 hitungan, lalu hembuskan 4 hitungan. Ulangi beberapa kali, ya! Jangan panik atau terbawa emosi.

2. Hindari Pelaku Perundungan:

Jika memungkinkan, coba untuk menjauh dari pelaku *bully*. Cari tempat aman di mana kamu merasa nyaman dan terlindungi. Misal musala, ruang guru atau perpustakaan.



3. Bicaralah dengan Tegas:

Jika merasa berani, katakan kepada pelaku *bully* dengan tegas bahwa kamu tidak suka perkataannya.

Contoh: Katakankah dengan nada tegas, tidak kasar dan tetap santun: “Aku tidak suka dibilang jelek!”



4. Cari Bantuan:

Jangan ragu mencari bantuan dari orang dewasa yang kamu percaya, seperti orang tua dan guru.



Info penting untukmu!

4

Dari kisah Hana kita mendapatkan beberapa cara menghadapi perundungan verbal.

5. Lawan Perundungan dengan cara yang baik:

Kamu bisa melawan *bully* dengan cara yang baik.

Contoh: menunjukkan rasa percaya diri dan tidak membalas kata-kata buruk.

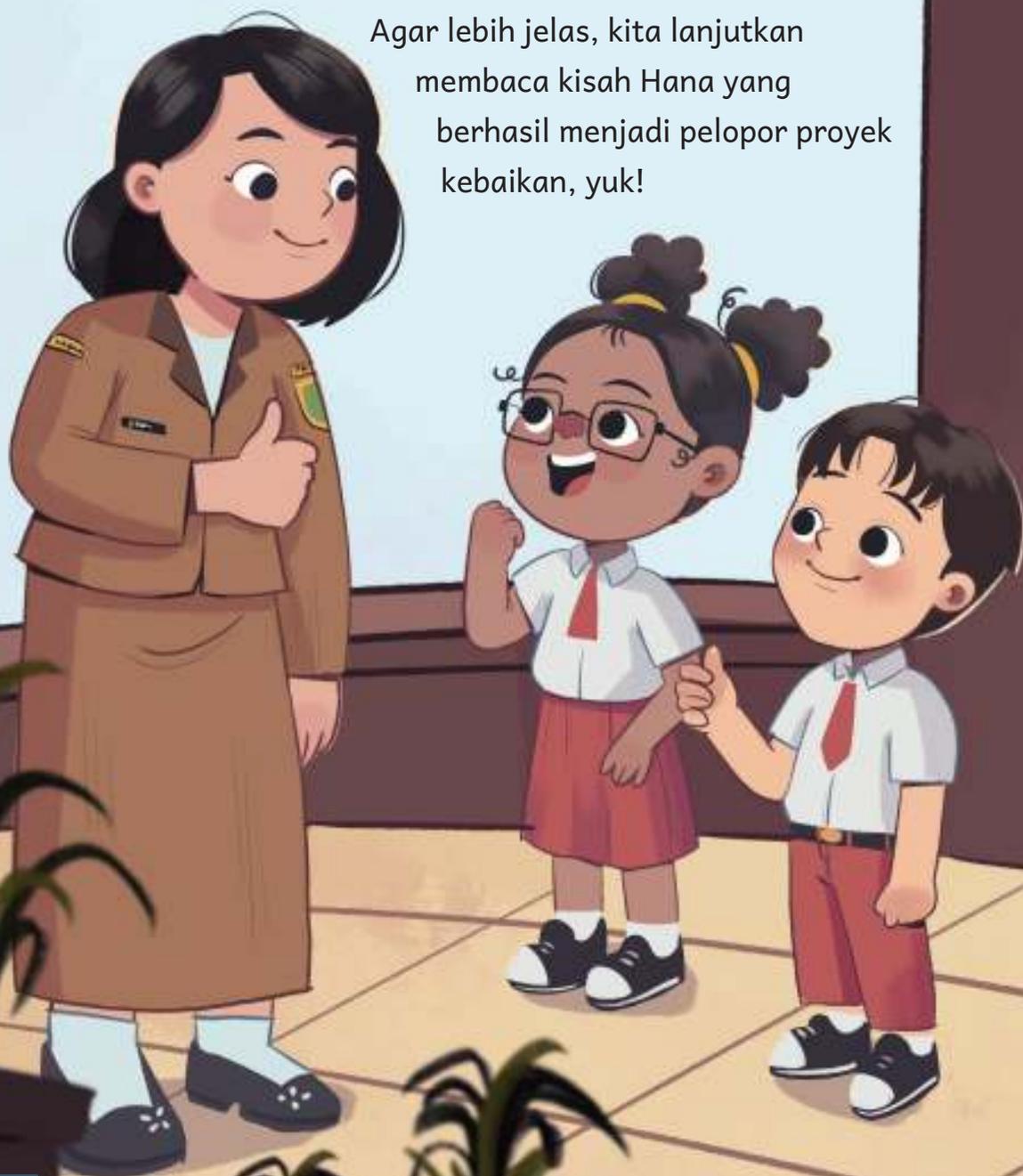


Bab 4

Proyek Kebaikan

Apakah kamu tahu apa yang dimaksud dengan proyek kebaikan?

Agar lebih jelas, kita lanjutkan membaca kisah Hana yang berhasil menjadi pelopor proyek kebaikan, yuk!



Proyek Kebaikan Hana

Hana kini merasa lebih baik. Ia menyadari ada teman di sekolah yang mungkin merasa sama seperti yang dia rasakan dulu. Ia ingin membantu dan mengajari teman-teman pentingnya bersikap baik satu sama lain.

Dengan semangat, dia menemui Bagas dan menceritakan idenya. Bagas langsung setuju dengan ide Hana.

“Kita harus beri tahu Bu Sari. Idemu bagus banget,” sahut Bagas.

“Ayo kita ke Bu Sari sekarang,” ajak Hana tak sabar.

Beruntung Bu Sari sedang berada di depan ruangnya dan tidak sibuk.

“Bu Sari, kami punya ide,” kata Hana dan Bagas setelah duduk.

“Apa idenya, nih?” Bu Sari dapat merasakan semangat kedua anak itu.

“Bagaimana kalau kita membuat Proyek Kebaikan di sekolah?” ucap Hana antusias.

“Biar teman-teman lebih bersahabat dan tidak saling bermusuhan,” tambah Bagas.

 Antusias: bersemangat

Bu Sari tersenyum, “Itu ide keren, Hana dan Bagas! Kita ajak semua murid untuk terlibat dan belajar bersama.”

Hana dan Bagas memulai Proyek Kebaikan dengan bantuan Bu Sari. Mereka mengumpulkan para siswa untuk menjelaskan tujuan proyek ini.

Bergantian, Hana dan Bagas menceritakan pengalaman mereka di depan teman-teman. Mereka menjelaskan bagaimana kata-kata bisa menyebabkan luka yang menyakitkan.

“Astaga! Ternyata kata-kata kita yang terucap tanpa dipikir, dapat bikin sedih orang lain!” Teman-teman banyak yang terkejut mendengar cerita Hana dan Bagas.



Sebagai bagian dari proyek kebaikan, Hana, Bagas dan Bu Sari mengadakan berbagai kegiatan. Salah satunya adalah membuat “Pohon Kebaikan”.

Di aula sekolah, mereka menempatkan sebuah pohon dari kertas. Setiap siswa diberi daun dari kertas.

Mereka menulis kata-kata atau tindakan baik yang dilakukan atau diterima. Daun-daun ini ditempelkan di pohon, membuatnya penuh warna-warni kebaikan.

Mereka juga mengadakan permainan yang mengajarkan tentang empati dan pengertian. Salah satu permainan favorit adalah “Simpul Kasih Sayang”. Anak-anak duduk dalam lingkaran dan mengikatkan pita di pergelangan tangan mereka satu sama lain sambil mengucapkan satu hal baik tentang teman di sebelah mereka. Permainan ini membuat semua orang merasa dihargai dan diterima.





Bu Sari mengadakan sesi khusus untuk pelaku perundungan. Mereka diajak untuk memahami dampak dari kata-kata kasar yang mereka lontarkan.

“Masak dibilangin jelek aja marah?” tanya Tomi heran. “Kan cuma becanda?”



“Iya, masak gitu aja baper. Dasar tukang ngadu!” sahut Dita.

“Lagipula gambar Hana tidak mesti bagus. Itu kan fakta,” timpal Tomi lagi. “Mamaku udah biasa bilangin gambarku jelek. Kalau emang jelek, ya dikatain jeleklah!”

“Sama! Papaku juga suka langsung marah-marah kalau tahu tulisanku nggak rapi-rapi,” tambah Dita.

Dengan sabar, Bu Sari mendengarkan penuturan Tomi dan Dita. Bu Sari memahami jika anak-anak akan mencontoh bagaimana orangtuanya berkata-kata. Kalau orangtua suka mengumpat, anak akan mengikuti. Begitu pula bila orang tua mengapresiasi pencapaian anak, maka anak akan belajar menghargai. Mungkin, Tomi dan Dita sering mendengarkan kata-kata jelek, sehingga menganggapnya hal biasa.

“Tomi, Dita, sekarang Ibu ingin tahu, apa yang akan kalian lakukan jika ada anak yang sukanya mengejek atau menghina?” tanya Bu Sari lagi.

“Aku tidak terima. Pasti aku marah dan akan balas mengejeknya!” Dita menjawab tegas.

“Aku marah dan akan buat perhitungan. Emang siapa dia? Berani sekali mengejekku!” jawab Tomi dengan mata nanar.

“Nah, seperti itulah. Kalian juga tidak mau diejek, kan? Kalian marah, kan? Sebagaimana kalian tidak mau dihina, Hana dan teman lain juga sama,” pungkas Bu Sari.

Pertanyaan Bu Sari itu membuat Tomi dan Dita terdiam dan termenung.

 Nantar: pandangan mata yang kurang jelas, bisa disebabkan karena marah atau sakit kepala.
Pungkas: mengakhiri sebuah percakapan





Berhari-hari Tomi terngiang-
ngiang dengan kata-kata Bu
Sari. Apa benar kata-kata
yang ia lontarkan pada Hana,
menyakitkan? Apa benar ia juga
akan marah bila diejek orang
lain?

Ternyata, Dita juga
mengalami hal serupa.
Lama kelamaan,
mereka menyadari
kesalahan itu.

Penyesalan pun timbul di hati keduanya. Mereka memutuskan
menemui Bu Sari. Mereka ingin minta maaf.

“Bu Sari, apa yang Ibu katakan benar. Kami menyesal dan
ingin minta maaf pada Hana dan Bagas.”

Bu Sari menyambut itikad baik Tomi dan Dita. Kemudian Bu
Sari mempertemukan mereka berempat, di taman sekolah.

“Maafkan aku, ya,” kata Tomi dengan tulus pada Hana dan
Bagas.

“Aku janji berusaha menjadi teman yang baik,” ucap Dita
lirih penuh penyesalan.

Hana tersenyum.

“Terima kasih, Tomi dan Dita. Aku terima permintaan maaf
kalian,” sahutnya.

“Yang penting sekarang, kita
bersama-sama membuat sekolah
ini nyaman untuk semua
orang.” Bagas menimpali.

 Menimpali: membalas, menjawab,
menyahut



Bagaimana, sekarang sudah paham, dong, apa itu Proyek Kebaikan?

Sekarang coba bayangkan bahwa kamulah agen kebaikan itu. Kamulah pahlawan yang memelopori proyek kebaikan supaya kejadian perundungan tidak terulang lagi.



✦ ✦ Kata Ajaib

Kata-kata memiliki kekuatan besar. Kata-kata yang baik dapat menyembuhkan luka di hatimu dan membangun dunia yang penuh kasih sayang.



Bab 5

Harapan Baru

Hana & sekolah yang menyenangkan



Proyek Kebaikan berhasil membawa perubahan yang nyata. Suasana di sekolah menjadi lebih ceria dan penuh semangat kebersamaan. Anak-anak bermain dengan rukun.

“Ayo main tebak kata, yuk!” ajak salah satu teman.

“Ayo, aku gabung!” sahut yang lain dengan semangat.

“Pertanyaan pertama, sebutkan nama buah diawali huruf D?”

“Duku!”

“Durian!”

“Delima!”

“Pertanyaan kedua, sebutkan nama buah yang berakhiran K?”

“Salak!”

“Kesemek!”



“Delima busuk, nanas busuk, mangga busuk!” jawab seorang teman ngasal.

“Lah, kocak. Mana ada begitu!” sahut yang lain.

Anak-anak semakin terlatih untuk menghargai satu sama lain. Sekolah pun menjadi tempat yang menyenangkan untuk belajar dan bermain.

Info Penting Untukmu!

5

Mengucapkan kata-kata yang baik bisa membuat dunia menjadi tempat yang lebih indah

Di dalam kelas, suasana belajar juga mulai berubah. Anak-anak lebih aktif berpartisipasi, tidak takut bertanya atau menjawab pertanyaan.



“Bu, maaf, tadi puisi Chairil Anwar tentang pahlawan, judulnya apa, Bu?” tanya Erina. Rupanya, ia ketinggalan mencatat penjelasan tentang penyair Indonesia, Chairil Anwar.

“Karawang Bekasi,” Bagas bantu menjawab.

“Betul. Puisi tersebut menggambarkan pengorbanan para pahlawan dalam perjuangan kemerdekaan,” ungkap Bu Sari.

“Makanya, pasang telinga baik-baik, Erina!” celetuk Tomi.

“Makanya, jangan melamun, Erina!” timpal Dita.

“Sudah-sudah, nggak usah diperpanjang!” Bu Sari menengahi.



Suatu hari, Bu Sari mengadakan diskusi tentang pentingnya hidup damai dan rukun.

“Siapa yang ingin punya banyak teman?” tanya Bu Sari.

Semua murid menjawab serempak, “Saya!”

“Apa yang dilakukan jika ingin punya banyak teman?” tanya Bu Sari lagi.

“Ramah dan tidak jutek!” jawab Erina.

“Tidak suka *bully* temannya,” sahut Bagas.

“Mau menolong teman.”



“Suka berbagi!”

“Main bareng!”

Murid-murid sahut-menyahut menjawab pertanyaan Bu Sari.

“Jawabannya bagus semua,” Bu Sari mengacungkan jempol.

Kemudian Bu Sari mengajak semua siswa untuk berbagi pengalaman.

“Anak-anak, siapa yang mau bercerita bagaimana Proyek Kebaikan telah mengubah kalian?”

Tomi, yang dulu sering mengejek Hana, menjawab, “Saya dulu tidak sadar bahwa kata-kataku bisa menyakiti orang lain. Tapi setelah Proyek Kebaikan, saya tahu bahwa kita semua saling membutuhkan.”

“Dari Proyek Kebaikan saya belajar menjadi teman yang baik,” kata Dita.

“Wah, kalian hebat!” ujar Bu Sari



Hana senang mendengarnya. Meskipun pernah sakit hati, dia bisa menggunakan pengalamannya untuk membuat perbedaan.

“Anak-anak, kita adalah makhluk sosial. Siapa yang bisa menjelaskan makhluk sosial?” tanya Bu Sari.

Erina mengacungkan tangan. “Makhluk sosial artinya kita tidak bisa hidup sendiri. Kita saling membutuhkan. Contohnya kita butuh ibu kantin, ibu kantin juga butuh kita,” jelasnya.

“Ibu kantin penyelamat saat lapar!” celetuk seorang murid dan teman-teman tertawa.



“Betul sekali, Erina. Sebagai makhluk sosial kita bisa bekerja sama dalam kebaikan. Kebaikan yang kita berikan pasti akan kembali kepada kita kelak,” pungkas Bu Sari.

Info Penting Untukmu!

6

Makhluk sosial adalah makhluk hidup yang membutuhkan makhluk lain untuk bertahan hidup dan berkembang. Manusia adalah contoh utama makhluk sosial. Kita secara alami butuh berkomunikasi dan membentuk hubungan dengan orang lain.



Hubungan antara Hana dan teman-temannya semakin kuat. Mereka belajar dan bermain bersama. Tidak ada lagi yang merasa takut atau sendirian. Semua anak merasa dihargai dan dicintai. Hana dan teman-temannya bertekad untuk selalu berbuat baik dan tidak mengejek teman.

Dengan asa baru, Hana melihat masa depan. Dia tahu perjalanan ini belum selesai. Masih banyak hal yang bisa dilakukan untuk membuat dunia lebih baik. Tapi dia yakin bahwa dengan kebaikan dan dukungan satu sama lain, mereka bisa menghadapi apa pun.

Di bawah langit biru yang cerah, Hana dan teman-temannya berjalan bersama menuju harapan baru.





Info Penting Untukmu!

Selain perundungan verbal, jenis perundungan lain yang harus kamu ketahui, yaitu:

1. Perundungan fisik

Menggunakan kekerasan fisik berulang kali untuk mengganggu orang lain. Biasanya mudah dikenali karena bisa meninggalkan bekas luka di tubuh.

Contoh: Memukul, menendang, mendorong, mencubit, atau menyor kepala teman.

2. Perundungan dunia maya (*cyberbullying*)

Perundungan yang dilakukan melalui teknologi internet. Bisa melalui media sosial (Instagram, Facebook, Tiktok), pesan teks SMS atau WA. Perundungan ini bisa berupa komentar negatif di akun orang lain atau menyebarkan konten memalukan.

Contoh: Seorang anak yang mengunggah foto temannya di Instagram dan menambahkan komentar buruk yang membuat temannya merasa sedih dan malu.

Pokoknya, sebisa mungkin jangan jadi korban atau pelaku *bullying*. Jangan, ya, dek, ya!

Gendul

Jelek.

Sini kalau Berani!



Glosarium

Agen	: Seseorang atau sekelompok orang yang berperan aktif.
Apresiasi	: Penghargaan atau pengakuan positif yang diberikan kepada seseorang atas kemajuannya.
Asa	: Harapan atau keinginan untuk masa depan yang lebih baik.
Batin	: Perasaan terdalam seseorang.
Chairil Anwar	: Penyair terkenal Indonesia yang karyanya sering kali berbicara tentang perjuangan hidup.
Ciut	: Perasaan takut atau gentar.
Dunia maya	: internet.
Empati	: Kemampuan untuk memahami dan merasakan apa yang dirasakan orang lain.
Fakta	: Kebenaran yang tidak dapat dibantah.
Fatal	: Berakibat sangat serius atau mematikan.
Istimewa	: Sesuatu yang unik atau berbeda dari yang lain.
Itikad	: Niat atau kemauan untuk melakukan sesuatu.
Jutek	: Sikap yang tidak ramah.
Keren	: Menggambarkan sesuatu yang sangat bagus, menarik.
Kocak	: Sesuatu yang lucu atau menghibur.
Korban	: Sasaran atau target.
Media sosial	: media di internet untuk berkomunikasi.
Melamun	: Berpikir tanpa fokus.
Memar	: perubahan warna kulit yang umumnya muncul akibat pukulan atau benturan benda keras
Mengumpat	: Mengeluarkan kata-kata kasar atau menghina.
Menyesal	: Perasaan bersalah atau sedih setelah melakukan sesuatu yang salah.
Meredupkan	: Membuat sesuatu menjadi kurang terang.
Ngasal	: Melakukan atau mengucapkan sesuatu tanpa perencanaan, asal-asalan, atau sembarangan.
Nyata	: Sesuatu yang benar-benar ada atau terjadi.
Negatif	: Sesuatu yang membawa dampak buruk atau memberikan pengaruh yang merugikan.
Partisipasi	: Keterlibatan atau keikutsertaan
Pelaku	: Orang atau sekelompok orang yang melakukan perundungan terhadap korban.
Positif	: Sesuatu yang membawa dampak baik atau memberikan pengaruh yang menguntungkan.
Puisi	: Karya tulis yang dalam bentuk kata-kata indah.
Renta	: Tua dan sudah lemah.
Simpul	: Penghubung.
Sketsa	: Gambar atau lukisan sederhana yang biasanya dibuat dengan cepat.
Terngiang-ngiang	: suara yang selalu terdengar di telinga.
Tutorial	: Panduan atau pelajaran.

Daftar Pustaka

Ani, S. D., & Nurhayati, T. (2019). Pengaruh *Bullying* Verbal Di Lingkungan Sekolah Terhadap Perkembangan Perilaku Siswa. *Eduksos : Jurnal Pendidikan Sosial dan Ekonomi*, 8(2).

<https://doi.org/10.24235/edueksos.v8i2.5119>

Arif, F., & Wahyuni, S. (2017). Hubungan Kelekatan Pada Ibu, Ayah, Dan Teman Sebaya Dengan Kecenderungan Anak Menjadi Pelaku Dan Korban *Bullying*. *Jurnal Psikologi Ulayat*, 4(2).

<https://doi.org/10.24854/jpu22017-100>.

Mazzone, A., Yanagida, T., Camodeca, M., & Strohmeier, D. (2021). Information processing of social exclusion: Links with bullying, moral disengagement and guilt. *Journal of Applied Developmental Psychology*, 75. <https://doi.org/10.1016/j.appdev.2021.101292>

Putri, L. A. D., Yetti, E., & Hartati, S. (2020). Pengaruh Keterlibatan Orangtua dan Regulasi Diri terhadap Perilaku *Bullying* Anak Usia Dini. *Jurnal Obsesi : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2).

<https://doi.org/10.31004/obsesi.v4i2.438>

Quintana-Orts, C., Rey, L., & Worthington, E. L. (2021). The Relationship Between Forgiveness, Bullying, and Cyberbullying in Adolescence: A Systematic Review. *Trauma, Violence, & Abuse*, 22(3), 588–604.

<https://doi.org/10.1177/1524838019869098>.

<https://www.apa.org/topics/bullying/cyberbullying-online-social-media>

Undang-Undang No. 35 Tahun 2014 Tentang Perlindungan Anak

Profil Pelaku Perbukuan

Penulis | Nazlah Hasni

Nazlah Hasni, ibu dengan 4 anak yang berdomisili di Malang. Lulusan Magister Psikologi UMM ini, hobi membaca dan menulis sejak masih anak-anak. Nazlah Hasni menerima Sertifikat Kompetensi Menulis kategori penulisan buku non fiksi pada tahun 2020.

Sementara ini ia telah menulis 7 buku anak, 3 buku parenting dan artikel ilmiah yang terpublikasi di berbagai jurnal terakreditasi nasional. Selain menulis, Nazlah Hasni aktif mengurus majelis taklim dan rumah baca di rumahnya. Ia dapat dihubungi di IG nazlahhasni atau di blog www.nazlahhasni.com.



Ilustrator | Dhidit .P

Dhidit Prayoga adalah Ilustrator berusia 25 tahun dari Pekanbaru, Indonesia. Dia telah menggambar sejak Sekolah Dasar dan suka menonton serial kartun seperti Doraemon. Lulusan Desain Komunikasi Visual, Universitas Negeri Padang. Email: dhidit1999@gmail.co atau IG: @dhiditsiid.



Editor Naskah | Sinta Yudisia

Sinta Yudisia adalah penulis dan psikolog yang berdomisili di Surabaya. Pengamat budaya Jepang dan Korea, menjadi konselor bagi remaja dan dewasa. Founder Ruang Pelita (Ruang Pendampingan Psikologi & Literasi) dan dewan Pembina FLP (Forum Lingkar Pena).

Dua kali terpilih mengikuti residensi penulis di Korea Selatan tahun 2016 dan 2018. Novel Nona Jepun memenangkan penghargaan kategori “menarik minat juri” dalam ajang lomba DKJ 2021. Meraih duapuluh penghargaan tingkat nasional di bidang kepenulisan, beberapa karyanya telah dialihbahasakan ke dalam bahasa asing. Dapat dikontak di email psikologsinta@gmail.com atau penulissinta@gmail.com juga aktif di IG @sintayudisia, X twitter @penasinta maupun di blog <http://sintayudisia.com>



Editor Naskah | Adi Setiawan

Adi Setiawan Tri Wahyudi, membawa misi untuk menanamkan nilai kebijaksanaan dan pengertian melalui buku-buku karya Pusat Perbukuan. Yuk sapa Adi di @zandalzapit.



Editor Visual | Naafi Nur .R.

Naafi Nur Rohma, adalah Dosen DKV dan praktisi ilustrator buku cerita anak. Dia adalah alumni Pascasarjana Institut Seni Indonesia (ISI) Surakarta. Salah satu buku yang diilustrasikannya adalah “Miles of Adventure: Caribbean Sun & Fun in Barbados” (2024). Karya-karyanya dapat ditemukan di Instagram: @naafinurrohma.



Ahli Materi | Intan Savitri

Setiawati Intan Savitri adalah akademisi di Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Jakarta. Beliau menuntaskan studi Doktor bidang Psikologi di UI. Selain sebagai akademisi, beliau juga seorang penulis buku fiksi dan nonfiksi dengan nama pena Izzatul Jannah dan pernah menjadi Ketua Umum Forum Lingkar Pena di tahun 2009-2013. Saat ini, beliau aktif menulis artikel ilmiah, meninjau jurnal ilmiah baik nasional maupun internasional, dan bertugas sebagai penilai serta penelaah di Pusat Perbukuan. Selain itu, beliau adalah narasumber tetap bidang psikologi dan trainer menulis bagi warga binaan di program deradikalisasi Badan Nasional Penanggulangan Terorisme (BNPT). Ibu Intan dapat dihubungi di Instagram @s.intansavitri atau surel intan.savitri72@gmail.com.



Desainer | Kiata Alma Setra

Kiata terlahir dengan jubah batu dipundaknya. Tumbuh dengan kerikil tajam di kakinya. Bergerak dengan rantai besi di tangannya. Satu-satunya yang bebas adalah pikirannya. Menjelma menjadi buku-buku, lagu-lagu, yang membawa jiwanya berlari jauh pada mimpi-mimpi kebaikan untuk sekitarnya. Sapa Kiata di instagram @kiatayaki.

