

PENANAMAN TRI KAYA PARISUDHA UNTUK MENCEGAH CYBER BULLYING

Oleh:

I Wayan Darna

Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar

email: wayandarna@gmail.com

ABSTRACT

Technological advances have penetrated all aspects of life. Starting from household needs, professional and even social environments, technology also plays a role. The large role of technology is not only beneficial for humans but also something that must be watched out for. The breadth of access that can be presented through technology is vulnerable to social activities. The growth and development of elementary school children makes technology one of the social environments that they can easily imitate. One of the dangers that arises is bullying behavior on social media or called cyberbullying. This action is one of the anarchic actions in the form of sneers, judgments, insults and terror continuously on social media platforms. The importance of education about self-development from an early age must be a reference for parents, one of which is by strengthening the instillation of religious teachings, especially Hinduism, to children. The philosophy that can be taken through religious teachings is Tri Kaya Parisudha. The purpose of this study was to determine the instillation of the teachings of Tri Kaya Parisudha to prevent bullying behavior in elementary school children.

Keywords: Tri Kaya Parisudha, Social Media, Cyberbullying

ABSTRAK

Kemajuan teknologi telah merambah seluruh aspek kehidupan. Mulai dari kebutuhan rumah tangga, profesional bahkan lingkungan sosial turut juga ada peran teknologi. Besarnya peran teknologi tidak hanya menguntungkan bagi manusia tetapi juga merupakan hal yang harus diwaspadai. Luasnya akses yang dapat dihadirkan melalui teknologi rentan terhadap aktivitas sosial. Tumbuh kembangnya anak sekolah dasar menjadikan teknologi sebagai salah satu lingkungan sosial yang mudah mereka tiru. Salah satu bahaya yang timbul adalah perilaku bullying pada media sosial atau disebut cyberbullying. Tindakan ini adalah salah satu Tindakan anarkis yang berupa cibiran, judgment, hinaan dan terror secara berkelanjutan dalam platform media sosial. Pentingnya edukasi mengenai self development sejak dini harus menjadi acuan bagi para orang tua salah satunya dengan memperkuat penanaman ajaran agama khususnya Hindu kepada anak-anak. Filosofi yang dapat diambil melalui ajaran agama adalah Tri Kaya Parisudha. Tujuan penelitian ini adalah untuk mengetahui penanaman ajaran tri kaya parisudha untuk mencegah perilaku bullying pada anak sekolah dasar.

Kata Kunci: Tri Kaya Parisudha, Media Sosial, Cyberbullying

1. Pendahuluan

Aktivitas yang dilakukan anak sekolah dasar pada umumnya adalah belajar, bermain dan membentuk lingkungan sosial yang sesuai dengan minat mereka. Pada tahun 90-an anak-anak bermain Bersama-sama sebagai pembentukan lingkungan sosial. Berbeda dengan tahun 20-an dimana teknologi sudah merambah dunia secara massive anak-anak mulai membentuk lingkungan sosial melalui platform elektronik yang disebut media sosial. Media sosial adalah sebuah *platform* dimana kita bisa berbagi ide, minat, informasi bahkan ekspresi dalam komunitas tertentu dan secara eksklusif dapat diakses oleh seluruh lapisan Masyarakat tanpa terkecuali secara gratis. Luasnya akses yang diperoleh turut juga memperluas lingkungan yang mempengaruhi anak-anak dalam membentuk karakter awal mereka. Pentingnya penanaman nilai-nilai filosofi kepada anak sudah harus menjadi hal penting untuk dilakukan oleh orang tua sebagai bentuk filterisasi terhadap informasi yang mereka dapatkan. Saat anak dapat mengendalikan dirinya maka anak akan lebih mudah memberikan penilaian, pandangan, perasaan atau minat dan ketika siswa telah mempunyai kontrol diri yang baik maka siswa akan memberikan penilaian terhadap suatu insiden dan siswa akan membuat *ancang-ancang* yang positif (Monawati, 2015: 128).

Pentingnya control diri terhadap perkembangan teknologi secara khusus mendapat perhatian disebabkan oleh banyaknya aktivitas yang dilakukan oleh anak-anak dalam dunia digital dalam bentuk negatif. Tidak jarang dalam *platform* media sosial komentar, ujaran kebencian, judgment dilakukan oleh anak-anak sekolah dasar. Menurut beberapa survei, sekitar 20-30% anak sekolah dasar melaporkan pernah mengalami *cyberbullying*. Angka ini bervariasi tergantung pada metode survei dan definisi *cyberbullying* yang digunakan. Dimulai dari fase mengamati hingga melakukan aksi dapat menjadi bahan pertimbangan kita bahwasannya dibutuhkan suatu komitmen dari seluruh pihak untuk mengatur dan menanamkan nilai-nilai agama dan budaya kepada anak-anak ini agar perilaku ini tidak berlanjut dan dinormalisasi dalam lingkungan sosial perkembangan mereka. Lingkungan yang terbentuk dengan akses teknologi berkecepatan tinggi ternyata turut membawa dampak yang luar biasa dalam pertumbuhan sosial emosional anak (Mahendradhani, 2023). Untuk memperkuat alasan kita mengetahui bahwasannya dampak yang ditimbulkan dari perilaku tersebut kepada korban adalah rasa cemas, depresi, malu, rendahnya harga diri, masalah akademik yang kemudian justru menjadi awal akan sakitnya kondisi fisik korban seperti sakit kepala, dan insomnia.

Salah satu filosofi dalam agama Hindu yang dapat dijadikan dasar dalam mengatur etika dan moral perilaku anak-anak adalah Tri Kaya Parisudha. *Tri Kaya Parisudha* merupakan tiga perilaku yang dimuliakan dan harus disucikan oleh setiap umat Hindu. *Tri Kaya Parisudha* merupakan dasar dalam berpikir (*manacika*), berkata (*wacika*) dan berbuat (*kayika*) yang baik serta dilandasi oleh Dharma (Mahendradhani, 2023). Artikel ini dibuat dengan menggunakan metode kajian berdasarkan pendekatan kualitatif deskriptif. Informasi yang didapat menggunakan Teknik pengumpulan data observasi, wawancara dan studi dokumen. penulis menggunakan pola analisis Miles dan Huberman dalam mengumpulkan data atau informasi yaitu mulai dari data koleksi, kemudian reduksi data, *display* data, serta terakhir adalah memberikan simpulan data yang telah dianalisis tersebut (Mahendradhani, 2023).

2. Hasil Penelitian

2.1 Cyberbullying

Bullying berasal dari kata *bully* yang artinya mengertak atau seseorang yang mengganggu orang yang tidak mampu sehingga dapat dikatakan *bullying* adalah penyalahgunaan kekuasaan yang berkelanjutan dalam hal ini yakni suatu hubungan yang dilakukan melalui tindakan verbal fisik dan sosial yang berulang yang menyebabkan kerugian fisik dan psikologi pada anak (Maria, 2023: 20). Bentuk - bentuk perilaku kekerasan yang dilakukan dengan perbuatan sengaja dimana

terjadi pemaksaan, perbuatan secara psikologis ataupun fisik terhadap seseorang ataupun sekelompok orang yang lebih lemah, oleh seorang atau sekelompok orang yang merasa memiliki suatu kekuasaan. Bullying didefinisikan sebagai masalah psikososial dengan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang dengan dampak negatif terhadap pelaku dan korban bullying di mana pelaku mempunyai kekuatan yang lebih dibandingkan korban yang dikemukakan oleh (Olweus dalam Darmayanti, 2019:56). Pendapat lain dikemukakan oleh Amelia (2023:4) bahwa perilaku merupakan hasil daripada segala macam pengalaman serta interaksi manusia dengan lingkungannya yang terwujud dalam bentuk pengetahuan, sikap dan tindakan. Perilaku merupakan respon/reaksi seorang individu terhadap *stimulus* yang berasal dari luar maupun dari dalam dirinya. Definisi bullying dapat dikatakan sebagai tindakan yang dilakukan oleh seseorang atau kelompok kepada orang lain dengan menggunakan kekuasaan yang dapat menyakiti orang lain.

Cyberbullying didefinisikan sebagai *willful and repeated harm inflicted through the use of computer, cell phones, and other electronic device* (Hinduja and Patchin, 2018). Tindakan ini juga disebutkan sebagai salah satu Tindakan yang dilakukan untuk merasakan kesenangan secara online kepada orang lain dalam bentuk *harassment*. Perilaku cyberbullying ini dipicu oleh anonymity atau lebih dikenal dengan identitas anonym. Identitas anonim merujuk pada informasi yang tidak mengidentifikasi individu secara langsung. Ini bisa berupa data atau atribut yang telah dihapus, diubah, atau dianonimkan sehingga tidak mungkin atau sulit bagi orang lain untuk mengaitkannya dengan orang atau entitas tertentu. Sehingga sangat mudah bagi anak-anak untuk melakukan Tindakan agresif pada dunia digital tanpa konsekuensi tertentu yang disebabkan oleh identitas mereka yang dilindungi. Selain identitas anonym kemudahan akses juga menjadi salah satu faktor cyberbullying meraja lela. Banyak kasus bullying yang kita cermati terjadi dalam waktu yang tidak sewajarnya terjadi yakni Tengah malam dan menjelang pagi dengan maksud memberikan terror kepada korban. Hal ini mungkin terjadi karena jaringan komunikasi pada dunia digital tidak terbatas oleh tempat dan waktu sehingga perilaku ini dapat terulang bahkan dijam-jam yang tidak seharusnya.

Selain focus kepada kemudahan akses digital tidak dapat dipungkiri bahwasannya dinamika sosial juga berperan cukup tinggi dalam aktivitas *cyberbullying*. Anak jaman sekarang yang dikenal dengan gen alpha sering kali memiliki slogan-slogan yang umumnya mendefinisikan situasi mereka salah satunya adalah fomo (*fear of missing out*). FOMO sering kali muncul dalam konteks media sosial, di mana seseorang melihat postingan tentang aktivitas atau acara yang sedang berlangsung dan merasa tertekan atau cemas karena tidak ikut serta dalam pengalaman tersebut. Perasaan FOMO dapat mendorong seseorang untuk terus memeriksa media sosial atau merasa perlu untuk selalu terlibat dalam segala aktivitas demi menghindari rasa takut kehilangan momen penting atau kesempatan untuk terhubung dengan orang lain. FOMO juga bisa memengaruhi keputusan dan perilaku seseorang, termasuk dalam hal menghabiskan waktu, mengatur jadwal, atau mengikuti tren tertentu. Dinamika sosial ini akhirnya menghadirkan ketakutan bagi anak-anak yang tidak diterima dalam lingkungan sosialnya sehingga secara naluri mengikuti trend dan perilaku teman-teman yang satu kelompok dengan dirinya agar diterima sebagai bagian dari kelompok tertentu yang kemungkinan menjadi perilaku cyberbullying.

Kurangnya pengawasan dari keluarga dan sekolah juga menjadi landasan menjamurnya perilaku *cyberbullying* tersebut. Berdasarkan data yang dihimpun Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), tercatat pada tahun 2016 - 2019 terdapat 663 total kasus *cyberbullying*, dengan rata-rata peningkatan sebesar 38% setiap tahunnya. *Cyberbullying* dapat menimbulkan gangguan pada anak; mulai dari gangguan fisik, psikis, hingga berujung kematian. Perilaku *cyberbullying* perlu dicegah karena menimbulkan hubungan yang tidak baik antar teman, penurunan akademik, dan perkembangan anak (Littlejohn et al., 2017:237). Baron et. al. (2018:2)

mengungkapkan dalam penelitiannya bahwa anak yang mengalami *cyberbullying* mendapatkan isolasi dan penolakan sosial yang lebih besar di kalangan teman sebayanya. Perilaku *cyberbullying* yang berlangsung di kalangan remaja dilakukan lantaran mengikuti teman sebaya atau ikut-ikutan (Bagaskara, 2019:302). Selanjutnya dalam penelitian Kowalski, terdapat hasil bahwa pengaruh yang besar antara *cyberbullying* terhadap fisik, mental dan akademik anak walaupun tidak relatif sempurna dengan rata-rata 51% (Kowalski et al., 2008). Perilaku *cyberbullying* dapat menimbulkan depresi yang berpotensi akan terjadinya tindakan yang lebih ekstrim, yaitu bunuh diri (Bagaskara, 2019). Hal ini juga diperburuk dengan pengetahuan terbatas orang tua mengenai teknologi sehingga tidak maksimal dalam melakukan pengawasan.

2.2 Penanaman Tri Kaya Parisudha dalam mencegah *Cyberbullying*

Ektremnya Tindakan dan akibat yang ditimbulkan oleh perilaku bullying dalam dunia digital membuat banyak orang tua dan sekolah mulai meningkatkan kemampuan *self depends* anak-anak salah satunya dengan menanamkan filosofi dan ajaran Tri Kaya Parisudha. Tri Kaya Parisudha adalah tiga macam perbuatan yang harus disucikan, yaitu manacika pikiran berdasarkan atas yang baik, suci dan benar, wacika adalah berkata berdasarkan atas pikiran yang baik, suci dan benar dan kayika adalah berperilaku berdasarkan atas pikiran yang baik, suci dan benar (Parmajaya, 2017).

Pikiran yang baik adalah pikiran yang mengacu kepada pola pikir yang positif, sehat dan konstruktif. Pikiran yang baik cenderung optimis, mengarah kepada pandangan yang positif terhadap diri sendiri, orang lain dan kehidupan secara keseluruhan. Pikiran merupakan hal yang mampu menjadi pusat dari kontrol diri. Goldfried dan Merbaum (dalam Yuliandri, 2022) mendefinisikan kontrol diri adalah suatu bentuk dari kemampuan seseorang dalam membuat, mengatur, dan membentuk perilaku agar lebih positif. Pikiran yang baik juga mengacu kepada keterbukaan terhadap ide-ide baru, pengalaman, sudut pandang, dan masukan dari orang lain. Pikiran yang baik juga mampu membentuk empati dengan memperhatikan perasaan dan kebutuhan orang lain.

Dalam ajaran Tri Kaya Parisudha yang pertama ditekankan bahwasannya manusia harus memiliki pikiran yang baik karena sumber dari perkataan dan tindakan adalah pikiran. Dengan memiliki pikiran yang baik maka anak-anak akan mudah merasakan empati terhadap orang lain dan memiliki kesadaran penuh terhadap perilakunya terhadap orang lain. Pemikiran yang baik juga melibatkan pemahaman yang mendalam tentang konsekuensi dari setiap perilaku yang terjadi termasuk dampak korban *cyberbullying*. Dengan menyadari dampak dari pikiran positif maka secara tidak langsung anak-anak diajarkan untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman, inklusif dan positif untuk semua orang. Pikiran positif ini dapat dilakukan dengan berada pada lingkungan yang positif, menerapkan nilai-nilai ajaran agama, serta membaca buku dan mendengarkan informasi untuk pengembangan diri. Orang tua dan guru juga dapat memberikan contoh pemikiran positif melalui dialog berkelanjutan dalam berbagai sudut pandang dengan membiasakan anak-anak menggunakan kalimat yang afirmasi positif.

Perkataan adalah kunci ekspresi manusia. Perkataan merupakan ekspresi verbal dari pikiran, ide, atau perasaan yang disampaikan melalui kata-kata. Dalam konteks komunikasi, perkataan merupakan elemen dasar yang digunakan manusia untuk berinteraksi dan menyampaikan pesan satu sama lain. Perkataan yang positif memiliki efek perasaan senang, bahagia, mengurangi cemas dan mampu menciptakan hubungan yang harmonis. Wacika yaitu perkataan yang baik dan suci. Dalam kitab suci Niti sastra disebutkan bahwasannya oleh perkataan engkau akan memperoleh kebahagiaan, kematian, kesusahan dan sahabat (Mahendradhani, 2023). Perkataan memiliki peran yang penting dalam membangun hubungan, dengan memilih kosa kata yang baik, beretika dan santun maka hubungan yang dibangun semakin kuat dan positif, lingkungan menjadi baik dan mampu mencegah konflik. Perkataan yang positif mampu meningkatkan

keharmonisan. Perkataan yang baik dan penuh perhatian menciptakan suasana yang harmonis dan menyenangkan dalam hubungan. Orang-orang merasa lebih nyaman dan aman ketika mereka berinteraksi dengan seseorang yang berbicara dengan lembut dan penuh pertimbangan. Perkataan yang positif dapat diberikan kepada anak-anak dalam bentuk dorongan dan dukungan, penghargaan, empati serta pesan kedamaian.

Perilaku adalah keteraturan tertentu dalam hal perasaan (afeksi), pemikiran (kognisi), dan predisposisi tindakan (konasi) seseorang terhadap suatu aspek di lingkungan sekitarnya. Dalam pengertian umum perilaku adalah segala perbuatan tindakan yang dilakukan makhluk hidup (Irwan, 2017). Perbuatan yang baik adalah tindakan atau perilaku yang dilakukan dengan niat positif dan bertujuan untuk memberikan manfaat, kebaikan, atau kebahagiaan kepada diri sendiri dan orang lain. Perbuatan baik mencakup berbagai aspek kehidupan dan mencerminkan nilai-nilai moral serta etika yang diterima dalam Masyarakat yang dalam Tri Kaya Parisudha dikenal dengan kayika. Perbuatan yang baik dapat dilandasi dengan niat yang baik, penghargaan terhadap orang lain, kejujuran dan integritas. Dalam ajaran agama Hindu perbuatan yang positif dapat menginspirasi orang lain antara lain mengajak anak-anak untuk menjaga kebersihan lingkungan dengan mengumpulkan dan mendaur ulang sampah disekitar tempat tinggal, bersikap sopan dan hormat kepada orang lain dengan mengucapkan tolong, maaf dan terimakasih, menunjukkan empati dapat berupa mendengarkan dengan seksama perasaan orang lain serta memberikan pujian dan apresiasi terhadap usaha dan prestasi orang lain.

Konsep Tri Kaya Parisudha tersebut merupakan 3 elemen yang meliputi pikiran, perkataan dan perbuatan yang baik. Dengan dengan konsep Tri Kaya Parisudha maka orang tua dan pendidik mampu menciptakan lingkungan sosial yang sehat bagi tumbuh kembang anak-anak. Selain itu, mengurangi terjadinya aktivitas cyberbullying karena dengan berpikir yang baik anak-anak tidak memiliki motivasi untuk melakukan Tindakan yang merugikan dan menyakiti orang lain. Anak-anak juga akan tumbuh dengan kepekaan emosional yang tinggi disebabkan oleh praktik pikiran, perkataan dan perbuatan yang baik.

3. Simpulan

Tri Kaya Parisudha merupakan tiga perbuatan suci yang dilakukan oleh umat beragama Hindu. Dalam perkembangannya konsep ini dapat diterapkan untuk mencegah perilaku cyberbullying dikalangan pelajar. Perilaku ini marak terjadi disebabkan oleh kemudahan akses teknologi untuk memberikan pernyataan, pendapat dan ekspresi apapun tanpa resiko. Secara terperinci dapat disebutkan bahwasannya pikiran merupakan inti dari perkataan dan perbuatan sehingga memiliki pikiran positif adalah pilihan yang tepat untuk meminimalisir motivasi harassment terhadap orang lain. Perkataan yang positif dapat diberikan kepada anak-anak dalam bentuk dorongan dan dukungan, penghargaan, empati serta pesan kedamaian. Perkataan positif dapat meningkatkan empati dan menimbulkan perasaan senang. Dan yang terakhir perbuatan yang positif dapat menimbulkan lingkungan yang baik dan emosional yang stabil. Pentingnya menanamkan pikiran, perkataan dan perbuatan yang positif secara berkesinambungan akan mampu mencegah tindakan-tindakan intoleran yang marak terjadi.

Referensi

- Bagaskara, M. A. (2019). *Hubungan Antara Konformitas Dengan Perilaku Cyberbullying Siswa Sekolah Menengah Atas Di Samarinda Seberang*. 7(1), 301–312.
- Barón, J. O., Postigo, J., Iranzo, B., Buelga, S., & Carrascosa, L. (2018). Parental communication and feelings of affiliation in adolescent aggressors and victims of cyberbullying. *Social Sciences*, 8(1). <https://doi.org/10.3390/socsci8010003>

- Darmayanti, K.H., Kurniawati, F. & Situmorang, D. (2019). Bullying di sekolah: Pengertian, dampak, pembagian dan cara menanggulangnya. *Jurnal Pedagogia*. Vol 17(1), hal 55-66.
- Irwan. (2017). Etika dan Perilaku Kesehatan. Gorontalo. CV. Absolute Media,
- Kowalski, R. M., Limber, S. P., & Agatston, P. W. (2008). Cyber Bullying: Bullying in the Digital Age. In *Blackwell Publishing* (Vol. 25, Issue 11). <https://doi.org/10.4135/9781473915138.n4>
- Littlejohn, S. W., Foss, K. A., & Oetzel, J. G. (2017). Theories of Human Communication. In *Waveland Press, Inc.* (Vol. 58, Issue 11). <https://doi.org/10.1128/AAC.03728-14>
- Mahendradhani, G.A.A.R. (2023). Menjelajahi Konsep Tri Kaya Parisuda Dalam Pengembangan Kecerdasan Interpersonal. 9(2), 75-82
- Maria Natalia Bete dan Arifin. (2023). Peran Guru Dalam Mengatasi Bullying Di Sma Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, Vol. 8 (1), hal 2745-7516.
- Parmajaya, I Putu Gede. 2017. *Ajaran Tri Kaya Parisudha Sebagai Landasan Pendidikan Nilai Moral Dan Etika Dalam Membentuk Karakter Anak*. STAHN Mpu Kuturan Singaraja: Purwadita. Volume 1 No.1, Maret 2017. ISSN 2549-7928.