

ANTI-BULLYING UNTUK MENINGKATKAN KESADARAN PERILAKU POSITIF PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Margaretha Sri Wahyuningrum, M.Psi

*Psikologi, Universitas Nasional Karangturi

Email : margaretha@unkartur.ac.id

ABSTRAK. Bullying merupakan permasalahan sosial yang dapat mengganggu rasa aman, penerimaan sosial, dan perkembangan psikologis siswa sekolah dasar. Psikoedukasi anti bullying diperlukan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bentuk bullying, peran dalam bullying, serta mendorong perilaku sosial yang positif. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan pendekatan psikoedukasi preventif dan promotif dengan tema “*Ciptakan Kebaikan*”. Peserta berjumlah 73 siswa kelas III dan IV sekolah dasar. Materi meliputi pengertian dan bentuk bullying, peran *bully*, *victim*, dan *bystander*, perbedaan bercanda dan bullying, dampak bullying, cara menghadapi bullying, *self-compassion*, pengenalan kekuatan dan talenta diri, serta perilaku membantu. Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap perhatian, antusiasme, partisipasi, respons siswa, dan pemahaman konsep. Hasil: Siswa menunjukkan antusiasme, keterlibatan aktif, dan respons positif selama kegiatan. Observasi menunjukkan adanya kesadaran awal mengenai dampak perilaku terhadap orang lain serta kemampuan siswa mengenali bentuk bullying dan membedakannya dari candaan. Namun, karena kegiatan tidak menggunakan desain eksperimen maupun *pretest-posttest*, peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku tidak dapat dibuktikan secara statistik. Psikoedukasi anti-bullying dapat menjadi upaya promotif dan preventif yang relevan bagi siswa sekolah dasar dalam memperkenalkan perilaku sosial positif, meningkatkan kesadaran terhadap dampak perilaku, serta mendorong sikap menghormati, membantu, menerima perbedaan, dan menghargai diri sendiri maupun orang lain. Evaluasi *pretest-posttest* disarankan pada kegiatan selanjutnya untuk memperoleh bukti perubahan yang lebih objektif.

Kata Kunci: *Bullying; Anti-Bullying Psychoeducation; Elementary School Students; Positive Social Behavior; Self-Compassion.*

Pendahuluan

Masa sekolah dasar merupakan periode penting dalam perkembangan sosial dan psikologis anak. Pada tahap ini, anak semakin banyak berinteraksi dengan teman sebaya dan mulai mengembangkan kemampuan bekerja sama, memahami aturan sosial, membangun hubungan interpersonal, serta mengenali kemampuan dirinya. Lingkungan sekolah menjadi salah satu konteks utama yang memengaruhi perkembangan tersebut.

Menurut Erikson (1968), anak usia sekolah berada pada tahap *industry versus inferiority*. Pada tahap ini, anak berusaha mengembangkan rasa kompeten melalui kegiatan belajar dan interaksi sosial. Pengalaman memperoleh penghargaan, penerimaan, dan keberhasilan dapat mendukung berkembangnya rasa mampu. Sebaliknya, pengalaman negatif seperti penolakan, penghinaan, atau perendahan secara berulang dapat berkontribusi terhadap munculnya perasaan inferior.

Salah satu permasalahan yang dapat mengganggu pengalaman sosial anak adalah bullying. Menurut Olweus (1993), bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang terhadap individu yang mengalami kesulitan mempertahankan dirinya serta terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban. Bullying dapat berbentuk fisik, verbal, relasional, maupun melalui media digital.

Dalam kegiatan ini, siswa diberikan pemahaman mengenai bentuk-bentuk bullying, yaitu *physical bullying*, *verbal bullying*, *relational aggression*, dan *cyberbullying*. Siswa juga diperkenalkan dengan peran *bully*, *victim*, dan *bystander*.

Bullying perlu menjadi perhatian karena tidak hanya berdampak pada hubungan sosial, tetapi juga dapat memengaruhi kesejahteraan psikologis anak. Penelitian Fraguas et al. (2021) melalui meta-analisis terhadap 69 uji klinis acak dengan 111.659 peserta menunjukkan bahwa intervensi anti-bullying berbasis sekolah dapat menurunkan perilaku bullying dan viktimisasi serta memberikan manfaat terhadap beberapa permasalahan kesehatan mental.

Temuan tersebut diperkuat oleh Gaffney et al. (2021) melalui systematic review dan meta-analysis terhadap 100 evaluasi program anti-bullying. Hasil penelitian menunjukkan bahwa program berbasis sekolah secara signifikan dapat menurunkan perilaku bullying dan viktimisasi. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah merupakan salah satu lingkungan strategis dalam upaya pencegahan bullying.

Penelitian Hensums et al. (2023) juga menunjukkan bahwa intervensi anti-bullying berbasis sekolah dapat menurunkan viktimisasi dan perilaku bullying. Penelitian terhadap 39.793 anak dan remaja tersebut menemukan bahwa penurunan perilaku bullying lebih kuat pada peserta yang berusia lebih muda, khususnya anak di bawah 12 tahun. Temuan tersebut relevan dengan kegiatan ini karena peserta merupakan siswa sekolah dasar kelas III dan IV.

Bullying juga perlu dipahami sebagai fenomena kelompok. Menurut Salmivalli et al. (1996), bullying melibatkan beberapa peran sosial, yaitu pelaku, korban, dan *bystander*. *Bystander* memiliki posisi penting karena respons yang diberikan dapat memperkuat maupun mengurangi keberlangsungan bullying. Dalam kegiatan, siswa dikenalkan dengan alasan

bystander tidak membantu, seperti rasa takut terhadap pelaku, takut mendapatkan balasan, tidak memahami bahwa suatu tindakan merupakan bullying, atau tidak mengetahui cara memberikan bantuan.

Pemahaman mengenai bullying juga perlu mencakup kemampuan membedakan bullying dengan bercanda. Tidak semua konflik atau candaan dapat dikategorikan sebagai bullying. Materi kegiatan mengajak siswa memahami bahwa candaan yang sehat terjadi ketika kedua pihak merasa nyaman, tidak bertujuan menyakiti, dan berhenti ketika salah satu pihak meminta berhenti. Sebaliknya, perilaku yang bertujuan menyakiti, mempermalukan, mengisolasi, memiliki ketidakseimbangan kekuatan, dan tetap dilakukan meskipun korban meminta berhenti merupakan perilaku yang perlu diwaspadai.

Perspektif lain yang digunakan dalam kegiatan ini adalah teori kebutuhan Maslow (1943). Menurut Maslow, manusia memiliki kebutuhan akan keamanan, kasih sayang dan rasa memiliki, penghargaan, serta aktualisasi diri. Dalam lingkungan sekolah, anak membutuhkan rasa aman dan diterima oleh teman maupun lingkungan sekolah. Bullying berupa ancaman, penghinaan, maupun pengucilan dapat mengganggu pemenuhan kebutuhan tersebut. Menurut Baumeister dan Leary (1995), manusia memiliki kebutuhan mendasar untuk membangun dan mempertahankan hubungan interpersonal yang positif. Dengan demikian, menciptakan lingkungan sekolah yang ramah dan suportif menjadi penting untuk mendukung perkembangan sosial anak.

Selain pencegahan bullying, kegiatan juga memberikan penguatan terhadap kepercayaan diri dan *self-compassion*. Menurut Neff (2003), *self-compassion* merupakan kemampuan memperlakukan diri dengan kebaikan ketika menghadapi kesulitan. Siswa diajak menerima kekurangan, mengenali kekuatan, menemukan talenta, dan mengembangkan kemampuan diri.

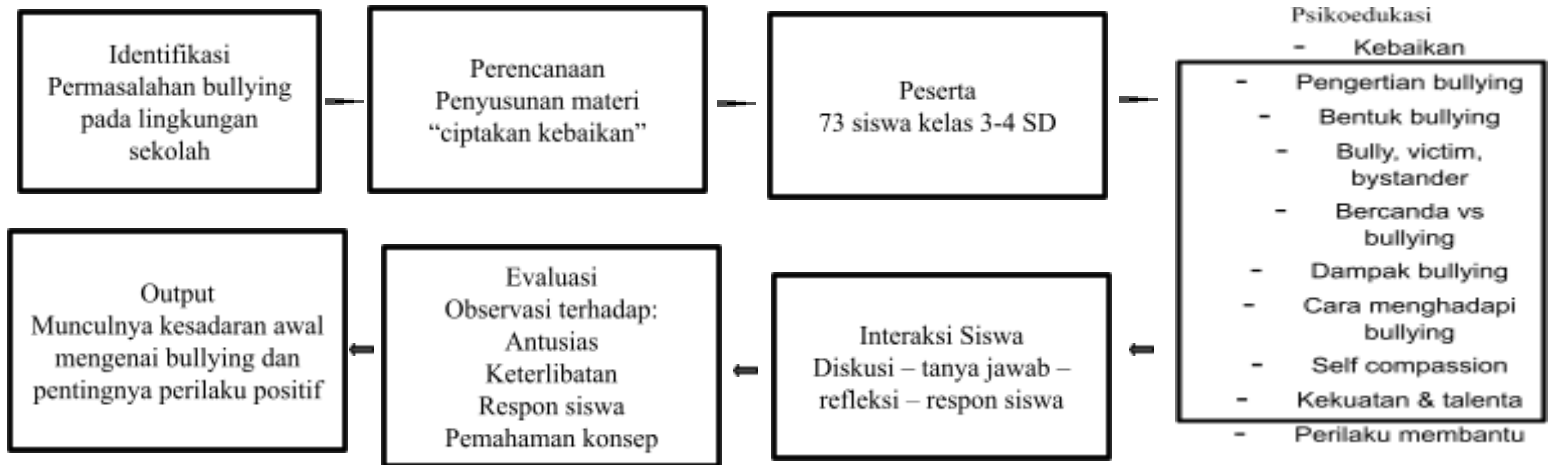
Penelitian Munawaroh et al. (2024) juga menunjukkan pentingnya faktor protektif dalam mengurangi dampak negatif pengalaman viktimisasi bullying terhadap kesehatan mental. Oleh karena itu, pencegahan bullying perlu tidak hanya berfokus pada perilaku yang harus dihindari, tetapi juga membangun sumber daya psikologis dan sosial yang dapat membantu anak menghadapi permasalahan sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilakukan dalam bentuk psikoedukasi anti-bullying dengan tema "Ciptakan Kebaikan" kepada siswa kelas III dan IV sekolah dasar. Kegiatan bertujuan memberikan pemahaman mengenai bullying, meningkatkan kesadaran terhadap dampak perilaku kepada orang lain, serta mendorong perilaku positif seperti menghormati, membantu, menerima perbedaan, dan menghargai diri sendiri maupun orang lain.

Metode Penelitian

Kegiatan menggunakan pendekatan psikoedukasi preventif dan promotif. Peserta kegiatan adalah 73 siswa kelas III dan IV sekolah dasar.

Skema Pelaksanaan



Evaluasi dilakukan secara deskriptif melalui observasi terhadap keterlibatan dan respons siswa selama kegiatan. Aspek yang diamati meliputi perhatian terhadap materi, antusiasme, partisipasi dalam diskusi, respons terhadap pertanyaan, serta kemampuan mengenali perilaku bullying dan membedakannya dengan candaan.

Kegiatan tidak menggunakan desain eksperimen maupun *pretest-posttest*, sehingga hasil tidak digunakan untuk menyimpulkan peningkatan secara statistik. Hasil kegiatan menggambarkan respons dan indikasi kesadaran siswa selama pelaksanaan psikoedukasi.

Hasil dan Pembahasan

Kegiatan psikoedukasi anti-bullying diikuti oleh 73 siswa kelas III dan IV sekolah dasar. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan baik dan siswa menunjukkan antusiasme selama proses penyampaian materi.

Antusiasme siswa terlihat dari perhatian terhadap materi, keterlibatan dalam kegiatan interaktif, serta respons terhadap pertanyaan dan contoh situasi yang diberikan. Materi yang dikaitkan dengan pengalaman sehari-hari, seperti bermain, bercanda, mengejek, bertengkar, dan berinteraksi dengan teman, membuat pembahasan bullying lebih mudah dipahami.

Siswa diperkenalkan bahwa bullying tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga dapat berupa penghinaan, ejekan, pengucilan, serta perilaku melalui media digital.

Pemahaman yang diberikan tidak hanya berfokus pada korban dan pelaku, tetapi juga pada *bystander*. Siswa diajak memahami bahwa seseorang yang melihat bullying memiliki pilihan untuk tidak memperkuat perilaku tersebut dan dapat mencari bantuan orang dewasa.

Salah satu bagian yang mendapatkan respons positif adalah pembahasan mengenai perbedaan bercanda dengan bullying. Siswa diarahkan untuk mempertimbangkan perasaan teman dan memahami bahwa sesuatu yang dianggap lucu oleh satu orang belum tentu menyenangkan bagi orang lain.

Berdasarkan hasil observasi, siswa menunjukkan antusiasme dan mulai menunjukkan kesadaran mengenai dampak perilaku terhadap orang lain. Siswa tidak hanya menerima informasi mengenai definisi bullying, tetapi juga diajak merefleksikan perilaku sosial yang dilakukan dalam kehidupan sehari-hari.

Hasil kegiatan sejalan dengan temuan Gaffney et al. (2021) yang menunjukkan bahwa program anti-bullying berbasis sekolah dapat menurunkan perilaku bullying dan viktimisasi. Sekolah menjadi tempat strategis karena anak memperoleh pengalaman sosial secara intensif melalui interaksi dengan teman sebaya.

Temuan Fraguas et al. (2021) juga menunjukkan bahwa intervensi anti-bullying berbasis sekolah dapat memberikan manfaat terhadap bullying sekaligus beberapa permasalahan kesehatan mental. Hal ini memperkuat pentingnya memberikan edukasi mengenai bullying sebagai bagian dari upaya promotif dan preventif di sekolah.

Kesesuaian yang lebih spesifik terlihat pada penelitian Hensums et al. (2023). Penelitian tersebut menemukan bahwa intervensi anti-bullying menunjukkan efek yang lebih kuat terhadap perilaku bullying pada anak yang lebih muda. Oleh karena itu, pemberian psikoedukasi pada siswa sekolah dasar merupakan langkah yang relevan untuk dilakukan sejak dini.

Secara psikologis, hasil kegiatan dapat dipahami melalui teori psikososial Erikson (1968). Anak sekolah dasar berada pada tahap *industry versus inferiority*, yaitu tahap ketika anak membutuhkan pengalaman yang membuat dirinya merasa mampu, diterima, dan dihargai.

Bullying dapat menjadi pengalaman yang berlawanan dengan kebutuhan perkembangan tersebut. Ejekan, penghinaan, dan pengucilan dapat membuat anak merasa tidak diterima atau tidak kompeten. Sebaliknya, kegiatan yang mendorong siswa mengenali kekuatan dan talenta dirinya dapat membantu membangun penghargaan terhadap diri.

Materi kegiatan menekankan bahwa setiap anak memiliki kemampuan yang berbeda, misalnya dalam olahraga, matematika, musik, maupun bidang lainnya. Hal ini dapat dipahami sebagai bentuk penguatan rasa kompeten yang sesuai dengan tahap perkembangan *industry*. Kegiatan juga dapat dipahami melalui teori kebutuhan Maslow (1943). Anak membutuhkan rasa aman, rasa memiliki, penghargaan, dan kesempatan mengembangkan diri. Lingkungan yang bebas dari intimidasi dan penghinaan dapat mendukung kebutuhan tersebut.

Perilaku ramah, menghormati, membantu, dan menerima perbedaan yang diperkenalkan dalam kegiatan merupakan bentuk perilaku sosial yang dapat membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman dan suportif.

Hal tersebut sejalan dengan Baumeister dan Leary (1995) yang menjelaskan bahwa kebutuhan untuk memiliki hubungan interpersonal merupakan kebutuhan dasar manusia. Bagi anak, penerimaan teman sebaya menjadi bagian penting dalam pengalaman sosial sehari-hari. Dengan demikian, pendidikan anti-bullying tidak hanya berkaitan dengan mengajarkan anak "jangan melakukan bullying", tetapi juga membangun pola hubungan sosial yang memungkinkan siswa merasa aman, diterima, dihargai, dan memiliki kesempatan untuk berkontribusi.

Aspek lain yang penting adalah penguatan *self-compassion*. Materi kegiatan mengajak siswa menerima kekurangan, mengenali kelebihan, dan mengembangkan potensi diri. Menurut Neff (2003), *self-compassion* membantu individu memperlakukan dirinya dengan lebih baik ketika mengalami kesulitan. Bagi siswa yang menghadapi permasalahan sosial, kemampuan menghargai diri dapat menjadi salah satu sumber daya psikologis yang mendukung ketahanan dalam menghadapi pengalaman negatif.

Temuan Munawaroh et al. (2024) mengenai faktor protektif dalam pengalaman viktimisasi bullying juga mendukung pentingnya memperkuat sumber daya psikologis dan sosial anak. Dengan demikian, kegiatan anti-bullying dapat dikembangkan tidak hanya melalui edukasi mengenai perilaku agresif, tetapi juga melalui penguatan kepercayaan diri, penerimaan diri, hubungan sosial positif, dan kemampuan mencari bantuan. Hasil kegiatan juga menunjukkan pentingnya menggunakan metode yang sesuai dengan karakteristik perkembangan siswa sekolah dasar. Penyampaian materi melalui contoh konkret, pertanyaan, interaksi, dan refleksi membuat konsep psikologis yang abstrak menjadi lebih mudah dipahami oleh anak.

Meskipun siswa menunjukkan antusiasme dan kesadaran awal, hasil ini perlu dipahami secara hati-hati. Karena kegiatan tidak menggunakan pengukuran *pretest-posttest*, belum dapat disimpulkan secara statistik bahwa telah terjadi peningkatan pengetahuan atau perubahan perilaku. Oleh karena itu, hasil yang diperoleh lebih tepat disebut sebagai indikasi awal meningkatnya pemahaman dan kesadaran siswa berdasarkan observasi selama kegiatan. Untuk kegiatan selanjutnya, psikoedukasi dapat dilaksanakan secara berkelanjutan dan melibatkan guru serta orang tua. Evaluasi juga dapat menggunakan instrumen sebelum dan sesudah kegiatan untuk mengukur perubahan pengetahuan, sikap, dan kesadaran siswa secara lebih objektif.

Kesimpulan

Psikoedukasi anti-bullying dengan tema "Ciptakan Kebajikan" kepada 73 siswa kelas III dan IV sekolah dasar dapat menjadi salah satu upaya promotif dan preventif untuk memperkenalkan perilaku sosial yang positif.

Kegiatan memberikan pemahaman mengenai pengertian dan bentuk bullying, peran *bully*, *victim*, dan *bystander*, perbedaan bercanda dengan bullying, dampak bullying, serta cara membangun perilaku positif melalui kepercayaan diri, *self-compassion*, pengenalan kekuatan diri, dan perilaku membantu.

Siswa menunjukkan antusiasme dan respons positif selama kegiatan serta menunjukkan kesadaran awal bahwa perilaku yang dilakukan kepada teman dapat memberikan dampak terhadap perasaan dan pengalaman orang lain.

Secara teoritis, kegiatan sesuai dengan tahap *industry versus inferiority* Erikson (1968) serta kebutuhan keamanan, rasa memiliki, penghargaan, dan aktualisasi diri dalam teori kebutuhan Maslow (1943). Temuan tersebut juga sejalan dengan penelitian mutakhir yang menunjukkan bahwa intervensi anti-bullying berbasis sekolah dapat memberikan manfaat dalam mengurangi bullying dan viktimisasi, khususnya pada kelompok usia anak.

Kegiatan selanjutnya disarankan dilakukan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua serta menggunakan evaluasi *pretest-posttest* agar perubahan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa dapat diketahui secara lebih objektif.

Daftar Pustaka

- Arseneault, L. (2018). Annual research review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: Implications for policy and practice. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405–421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Baumeister, R. F., & Leary, M. R. (1995). The need to belong: Desire for interpersonal attachments as a fundamental human motivation. *Psychological Bulletin*, 117(3), 497–529. <https://doi.org/10.1037/0033-2909.117.3.497>
- Erikson, E. H. (1968). *Identity: Youth and crisis*. W. W. Norton & Company.
- Fraguas, D., Díaz-Caneja, C. M., Ayora, M., Durán-Cutilla, M., Abregú-Crespo, R., Ezquiaga-Bravo, I., Martín-Babarro, J., & Arango, C. (2021). Assessment of school anti-bullying interventions: A meta-analysis of randomized clinical trials. *JAMA Pediatrics*, 175(1), 44–55. <https://doi.org/10.1001/jamapediatrics.2020.3541>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Hensums, M., de Mooij, B., Kuijper, S. C., BIRC, Fekkes, M., & Overbeek, G. (2023). What works for whom in school-based anti-bullying interventions? An individual participant data meta-analysis. *Prevention Science*, 24, 1435–1446. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01387-z>

- Maslow, A. H. (1943). A theory of human motivation. *Psychological Review*, 50(4), 370–396. <https://doi.org/10.1037/h0054346>
- Munawaroh, E., Sutoyo, A., Arinata, F. S., Karomah, A., Damayanti, S., & Nitami, L. Z. (2024). The protective factors of bullying victimization experiences on mental health among adolescents: A decade of systematic review. *KONSELOR*, 13(2), 72–82. <https://doi.org/10.24036/0202413262-0-86>
- Neff, K. D. (2003). Self-compassion: An alternative conceptualization of a healthy attitude toward oneself. *Self and Identity*, 2(2), 85–101. <https://doi.org/10.1080/15298860309032>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell.
- Salmivalli, C., Lagerspetz, K., Björkqvist, K., Österman, K., & Kaukiainen, A. (1996). Bullying as a group process: Participant roles and their relations to social status within the group. *Aggressive Behavior*, 22(1), 1–15. [https://doi.org/10.1002/\(SICI\)1098-2337\(1996\)22:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-T](https://doi.org/10.1002/(SICI)1098-2337(1996)22:1<1::AID-AB1>3.0.CO;2-T)
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327–343. <https://doi.org/10.1016/j.dr.2014.09.001>
- Hamdani. (2016). Meningkatkan Pengetahuan Konseptual Dan Pengetahuan Prosedural Mahasiswa Melalui Pendekatan Diskursus Matematik. *Jurnal Pendidikan Matematika Dan IPA*, 6(1), 13–25. <https://doi.org/10.26418/jpmipa.v6i1.16221>
- Hasan, Q. A. (2012). Rekonstruksi Pemahaman Konsep Pembagian Pada Siswa Berkemampuan Rendah. *Prosiding SNMPM Universitas Sebelas Maret*, 609–708.