

PELATIHAN MENGENALI DAN PENCEGAHAN BULLYING UNTUK ANAK SEKOLAH DASAR

Dyah Arum Kinanti¹, Fani Oktaviani Agustin², Cinta Perindu³, Difani Cahya Prastiwi⁴,
Arfian⁵

Fakultas Psikologi, Universitas Bhayangkara Jakarta raya
Kota Bekasi, Indonesia

Email : 202210515074@mhs.ubharajaya.ac.id, 202210515010@mhs.ubharajaya.ac.id,
202210515170@mhs.ubhayajaya.ac.id, 202210515069@mhs.ubharajaya.ac.id,
arfian@dsn.ubharajaya.ac.id

ABSTRAK

Pembulian merupakan masalah yang signifikan di sekolah dasar yang berdampak buruk pada pertumbuhan mental, emosional, dan sosial anak-anak. Kekhawatiran utama muncul dari kurangnya kesadaran siswa akan berbagai jenis dan dampak perundungan, yang menyoroti perlunya program pendidikan. Pelatihan ini berfokus pada pembuatan program pelatihan yang bertujuan untuk membantu siswa kelas lima di SDN Jakasampurna IV di Kota Bekasi untuk mengenali dan mencegah perundungan. Pendekatan ini melibatkan elemen-elemen interaktif seperti bercerita, diskusi, permainan, bermain peran, dan refleksi diri. Hasil dari uji Wilcoxon Signed-Rank menunjukkan adanya peningkatan yang signifikan antara nilai tes awal dan akhir ($p = 0.014$), yang menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan, empati, dan perilaku positif siswa terkait perundungan. Pelatihan ini terbukti menjadi strategi yang efektif dalam membina lingkungan sekolah yang aman dan mendukung bagi anak-anak.

Kata kunci: Perundungan, Anak Sekolah Dasar, Pelatihan

ABSTRACT

Bullying poses a significant issue in elementary schools that adversely impacts the mental, emotional, and social growth of children. The primary concern arises from students' limited awareness of the different types and effects of bullying, highlighting the necessity for educational programs. This research focuses on creating a training program aimed at helping fifth graders at SDN Jakasampurna IV in Bekasi City recognize and prevent bullying. The approach involves interactive elements such as storytelling, discussions, games, role-playing, and personal reflection. The outcomes from the Wilcoxon Signed-Rank test indicated a notable improvement between the initial and final test scores ($p = 0.014$), demonstrating an enhancement in students' knowledge, empathy, and positive behaviors regarding bullying. This training was shown to be an effective strategy in fostering a safe and supportive school environment for children.

Article History

Received: Juni 2025

Reviewed: Juni 2025

Published: Juni 2025

Plagiarism Checker No
234.KK.443

Prefix DOI :
10.9765/Krepa.V218.3784

Plagiarism Checker No 234
Prefix DOI : Prefix DOI :
10.8734/Krepa.v1i2.365

Copyright : Author

Publish by : Krepa



This work is licensed
under a [Creative Commons Attribution-NonCommercial 4.0 International License](https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/)

Keywords: <i>Bullying, Elementary School Children, Training</i>	
--	--

PENDAHULUAN

Perundungan kini menjadi isu utama di sekolah karena secara signifikan mempengaruhi kesehatan dan kebahagiaan anak-anak. Masalah ini tidak boleh diabaikan, karena dapat mengganggu lingkungan emosional dan sosial siswa di berbagai tahap pendidikan. Lebih sekedar masalah kedisiplinan di sekolah, perundungan dapat menjadi penghalang yang besar bagi pertumbuhan pribadi dan mental anak (Pokhrel, 2024). Menurut Benitez dan Justicia (dalam Lusiana & Siful Arifin, 2022), Individu yang terlibat dalam perundungan biasanya memiliki kapasitas empati yang minim, sering berperilaku tanpa berpikir panjang, menunjukkan sifat-sifat dominan, dan menunjukkan kurangnya kebaikan dalam pergaulan. Pada saat yang sama, Novianti mengusulkan bahwa temperamen adalah faktor kunci yang mendorong anak-anak untuk melakukan perundungan, karena hal ini mencerminkan karakteristik bawaan yang dibentuk oleh reaksi emosional mereka terhadap lingkungannya.

Kasus perundungan di sekolah masih menjadi masalah serius, dimana 226 kasus tercatat pada tahun 2022 menurut data KPAI dan FSGLI. Bentuk yang sering terjadi adalah perundungan fisik (55,5%), verbal (29,3%), dan psikologis (15,2%), dengan siswa SD sebagai korban terbanyak (26%). Rendahnya pemahaman siswa tentang *bullying* membuat perilaku ini sering terjadi tanpa disadari (Rahayu et al., 2023, hlm. 609). (Pokhrel, 2024) Dalam studinya yang berjudul "Pemeriksaan Pengaruh Perundungan terhadap Prestasi Akademik Siswa Kelas Lima di Sekolah Dasar Kayuapu," ditemukan bahwa perundungan sangat mempengaruhi kesehatan mental siswa. Para korban biasanya menghadapi perasaan bersalah dan terisolasi, yang menyebabkan penurunan harga diri mereka. Akibatnya, semangat hidup mereka berkurang, mereka cenderung menjadi lebih mudah tersinggung, dan semangat belajar menurun. Sebagai contoh, seorang siswa seperti CDA, yang biasanya pendiam dan terputus dari teman-temannya, menunjukkan bagaimana situasi ini dapat berdampak negatif pada prestasi akademik. Dalam hal kemampuan kognitif, ia kesulitan untuk memahami materi; secara emosional, ia menunjukkan sedikit keterlibatan selama diskusi kelas dan secara fisik, individu kurang berpartisipasi dalam kegiatan di luar kelas (Sa'diyah & Nurhayati, 2023).

(Sa'diyah & Nurhayati, 2023), dalam penelitiannya yang berjudul "*Analysis of Child-Friendly School Strategies to Prevent Bullying at Elementary Schools*" menemukan untuk memerangi perundungan di sekolah dasar, berbagai taktik diterapkan sebagai bagian dari sistem pendidikan yang berpusat pada anak, yang mencakup kegiatan pembelajaran yang berfokus pada keterampilan hidup seperti komunikasi, hortikultura, dan keterampilan bisnis untuk mendorong tanggung jawab, kerja sama tim, dan kemandirian di antara para siswa. Selain itu, pendidikan karakter yang dikombinasikan dengan ajaran agama, termasuk pembacaan Al-Qur'an dan doa bersama, berupaya menumbuhkan rasa spiritualitas dan kesadaran sosial ((Annisa Zahra et al., 2024). Melalui program yang ditujukan untuk pendidikan dan keterlibatan, anak-anak tidak hanya belajar untuk mengidentifikasi berbagai jenis perundungan, tetapi juga didorong untuk memahami bagaimana hal itu memengaruhi diri mereka sendiri dan orang-orang di sekitar mereka. Mereka diberi kesempatan untuk menyelidiki pengaruhnya di lingkungan sosial mereka, bertindak sebagai individu yang mengemban tugas etis untuk memastikan kenyamanan dan keamanan bersama. Selama proses ini, anak-anak dipandu untuk menumbuhkan empati, menemukan cara untuk menyelesaikan perselisihan secara positif, dan menemukan keberanian untuk berbicara tentang perundungan jika mereka menyaksikan atau mengalaminya sendiri. Jenis program ini lebih dari sekedar berbagi pengetahuan, program ini juga berupaya menanamkan nilai-nilai kemanusiaan dan kasih sayang sejak usia dini.

Berdasarkan poin-poin diatas, penulis ingin menggambarkan pentingnya pelatihan yang bertujuan untuk membantu anak-anak sekolah dasar mengidentifikasi dan menghentikan perundungan. Pelatihan ini bukan sekadar tugas tambahan, tetapi merupakan langkah awal yang penting untuk menumbuhkan suasana pendidikan yang aman dan ramah bagi setiap siswa. Melalui program ini, anak-anak belajar untuk memperhatikan indikator-indikator perundungan dan bagaimana cara menanggapi atau mencegahnya dengan tepat. Selain itu, pelatihan ini merupakan bagian dari inisiatif yang lebih luas untuk menumbuhkan budaya anti-bullying di sekolah. Ketika anak-anak diajarkan untuk saling menghormati dan mendukung satu sama lain sejak usia dini, mereka akan tumbuh menjadi individu yang penuh kasih dan menolak perundungan. Dengan demikian, sekolah dapat menjadi lingkungan yang lebih menyenangkan dan aman untuk pendidikan dan pengembangan diri.

METODE

Pelatihan ini menggunakan jenis penelitian Pelatihan secara langsung. Eksplanasi pada penelitian ini tergolong penelitian deskriptif.

TEMPAT DAN WAKTU

Pelaksanaan kegiatan adalah sebagai berikut:

Tempat : SDN Jakasampurna IV Kota Bekasi Jl. Anggrek Raya, RT.009/RW.007, Jakasampurna, Kec. Bekasi Bar., Kota Bks, Jawa Barat 17145
Waktu Pelaksanaan Kegiatan : Rabu, 28 Mei 2025.

METODE KEGIATAN

Metode pelaksanaan kegiatan dibagi menjadi beberapa tahapan:

2.1 Tahapan persiapan

- Identifikasi masalah: Bullying merupakan salah satu permasalahan yang umum terjadi di lingkungan sekolah dasar. Anak-anak seringkali belum memahami apa itu bullying, bentuk-bentuknya, dan dampaknya terhadap korban. Kurangnya pemahaman ini menyebabkan sebagian anak tidak menyadari bahwa perilaku mereka termasuk bullying, sementara anak yang menjadi korban pun kerap merasa tidak tahu harus bersikap seperti apa atau kepada siapa harus meminta bantuan.
- Merumuskan tujuan: Pelatihan ini bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada siswa sekolah dasar mengenai definisi bullying, jenis-jenis bullying (fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying), dampak bullying, serta bagaimana cara mencegah dan meresponsnya. Diharapkan setelah pelatihan ini, anak-anak dapat mengenali perilaku bullying dan mengembangkan sikap empati serta keberanian untuk melaporkan atau menghentikan perilaku tersebut.
- Menyusun materi dan memilih metode penyampaian materi: Materi pelatihan disusun secara sederhana dan komunikatif, disesuaikan dengan tingkat perkembangan kognitif anak sekolah dasar. Materi mencakup pengenalan bullying, simulasi situasi, diskusi interaktif, dan permainan edukatif. Metode penyampaian dilakukan secara langsung (tatap muka) di sekolah dengan pendekatan yang menyenangkan, seperti bermain peran, dan kuis kelompok yang melibatkan partisipasi aktif siswa.

2.2 Tahapan Pelaksanaan

Pada tahapan ini, pelatihan dilakukan melalui tatap muka (langsung) di sekolah dengan peserta anak-anak sekolah dasar kelas V A berjumlah 22 siswa, dengan tahapan pelaksanaan kegiatan sebagai berikut:

- a. **Pembukaan dan Bonding:** Kegiatan diawali dengan aktivitas sederhana yang bertujuan membangun suasana yang hangat dan menyenangkan. Fasilitator mengajak anak-anak bermain “Tebak Ekspresi”, di mana fasilitator menirukan beberapa ekspresi emosi seperti senang, marah, sedih, dan takut, kemudian anak-anak menebak dan menirukannya. Kegiatan ini bertujuan untuk membangun empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain, yang merupakan dasar penting dalam memahami isu bullying. Setelah itu, anak-anak diminta untuk mengisi pre-test singkat guna mengetahui pemahaman awal mereka tentang bullying.
- b. **Pengenalan Materi melalui Cerita dan Tanya Jawab:** Fasilitator menceritakan kisah singkat (dapat berupa cerita bergambar atau lisan) tentang seorang anak yang mengalami bullying. Setelah cerita disampaikan, fasilitator mengajak anak-anak berdiskusi dengan pertanyaan-pertanyaan sederhana seperti: “Apa itu bullying?”, “Pernahkah kamu melihat teman dibully?”, dan “Contoh bullying di sekolah seperti apa?” Kegiatan ini bertujuan agar anak-anak mulai mengenali bentuk-bentuk bullying yang mungkin terjadi di sekitar mereka.
- c. **Aktivitas Reflektif:** Setiap anak diberikan selembar kertas kosong. Mereka diminta meremas kertas tersebut hingga kusut, lalu mencoba merapikannya kembali. Setelah itu, fasilitator menjelaskan bahwa seperti kertas yang sudah kusut, hati seseorang yang mengalami bullying juga bisa ‘berbekas’ dan tidak selalu bisa kembali seperti semula. Kegiatan ini memberikan pemahaman emosional tentang dampak bullying.
- d. **Melakukan ice breaking:** digunakan untuk menyegarkan suasana, seperti permainan kecil atau kuis singkat. Kegiatan ini dilanjutkan dengan diskusi ringan yang mengajak anak berpikir: “Apa yang bisa kita lakukan agar tidak menyakiti teman?” Tujuannya adalah mendorong anak untuk mulai memikirkan solusi dan perilaku positif dalam pergaulan sehari-hari.
- e. **Melakukan Role Play Mini:** Anak-anak dibagi ke dalam 3-4 kelompok kecil. Masing-masing kelompok diberikan sebuah situasi sederhana, misalnya: “A dibully oleh B, apa yang sebaiknya dilakukan oleh C?” Anak-anak diminta untuk memerankan solusi yang positif seperti membela teman, melapor kepada guru, atau menenangkan teman yang menjadi korban. Kegiatan ini dirancang untuk mengembangkan keterampilan sosial anak dalam menangani situasi bullying secara nyata.



Gambar 1. Melakukan *Role-play*

- f. Komitmen Positif: “Aku Teman Baik”, anak-anak diajak menuliskan janji pribadi pada selembar post-it atau kartu kecil. Contohnya: “Aku tidak akan mengejek teman” atau “Aku akan membantu teman yang sedih.” Kartu-kartu tersebut kemudian ditempelkan di papan komitmen bersama atau dibawa pulang sebagai pengingat pribadi. Kegiatan ini ditutup dengan sesi foto bersama di mana anak-anak meneriakkan slogan: “Aku Teman Hebat, Bukan Tukang Bully!” sebagai bentuk deklarasi bersama atas sikap positif yang ingin mereka tanamkan.



Gambar 2. Menyusun Post-It

- g. Penutup dan Refleksi: Di akhir kegiatan, fasilitator mengajak 2-3 anak untuk membagikan hal yang paling mereka sukai atau pelajari dari pelatihan hari itu. Setelah itu, anak-anak mengisi post-test untuk melihat perkembangan pemahaman mereka setelah mengikuti pelatihan.

2.3 Evaluasi

Secara keseluruhan, pelatihan ini berjalan dengan lancar dan cukup menarik. Teknik-teknik yang digunakan, termasuk diskusi, bermain peran, refleksi diri, dan permainan meremas kertas, secara efektif menumbuhkan empati di antara para peserta terhadap mereka yang terkena dampak perundungan. Para peserta menunjukkan antusiasme dan terlibat secara aktif selama kegiatan berlangsung.

Namun demikian, ada beberapa pengamatan yang signifikan. Konten inti mengenai jenis-jenis perundungan dan dampaknya tidak dibahas secara menyeluruh. Akibatnya, beberapa peserta terlihat kurang memahami konsep perundungan secara menyeluruh sebelum mereka melanjutkan ke latihan praktis. Ke depannya, sesi yang menjelaskan materi harus diperpanjang dan didukung dengan contoh-contoh visual yang lebih nyata, sehingga para peserta, terutama anak-anak sekolah dasar, dapat memahami pesan-pesan yang disampaikan dengan lebih jelas dan efektif.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hypothesis Test Summary				
	Null Hypothesis	Test	Sig.	Decision
1	The median of differences between Pretest and Posttest equals 0.	Related-Samples Wilcoxon Signed Rank Test	.014	Reject the null hypothesis.

Asymptotic significances are displayed. The significance level is .05.

Gambar 3. Hasil Uji Signifikansi

Berdasarkan hasil *uji Wilcoxon Signed-Rank Test* diperoleh nilai signifikansi 0.014 (< 0.05), sehingga dapat disimpulkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara skor pretest dan posttest. Hal ini menunjukkan bahwa perlakuan/intervensi yang diberikan berpengaruh secara signifikan terhadap peserta.

Pelatihan mengenai bullying yang dilaksanakan kepada siswa sekolah dasar berjalan dengan lancar dan mendapatkan respons yang sangat positif dari para peserta. Kegiatan ini diikuti oleh siswa kelas V di SDN Jakasampurna IV, dengan total peserta sebanyak 22 peserta. Pelatihan berlangsung selama 60 menit, terdiri dari beberapa sesi yang dirancang secara interaktif dan komunikatif agar sesuai dengan karakteristik usia dan kemampuan kognitif anak-anak. Pelatihan mengenai pengenalan dan pencegahan bullying pada siswa sekolah dasar menunjukkan hasil yang positif dalam tiga kategori utama: peningkatan pemahaman konseptual, penguatan empati, dan perubahan sikap prososial.

Pertama, dari aspek kognitif, terjadi peningkatan signifikan pada pemahaman peserta terhadap definisi, bentuk, dan dampak bullying. Hal ini ditunjukkan oleh perbandingan skor pre-test dan post-test, yang mengalami peningkatan dari rata-rata pre-test [86] menjadi post-test [90]. Temuan ini mendukung hasil penelitian sebelumnya bahwa pembelajaran interaktif berbasis pengalaman langsung mampu meningkatkan kesadaran sosial dan moral anak usia sekolah dasar (Ghofur et al., 2023)

Paired Samples Statistics					
		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pretest	86.3636	22	14.32462	3.05402
	Posttest	90.4545	22	10.90097	2.32409

Gambar 4. Pre-test dan post-test

Kedua, dari sisi afektif, pelatihan mampu menumbuhkan empati siswa terhadap korban bullying. Anak-anak menunjukkan peningkatan dalam mengenali dan memahami ekspresi emosional serta menunjukkan kepedulian terhadap teman sebayanya. Ini mendukung hasil penelitian (Schonert-Reichl & Weissbeirg, 2015) yang menekankan bahwa pendidikan sosial-emosional dapat meningkatkan empati dan respons positif terhadap situasi sosial.

Ketiga, dari aspek perilaku, pelatihan berhasil menumbuhkan komitmen siswa untuk menghindari perilaku perundungan dan berperan aktif menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif. Komitmen ini tercermin melalui pernyataan pribadi siswa dan keterlibatan aktif dalam diskusi serta simulasi peran. Secara keseluruhan, hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan yang dirancang sesuai dengan karakteristik perkembangan anak dapat menjadi sarana preventif yang efektif dalam upaya penanggulangan bullying di lingkungan sekolah dasar.

KESIMPULAN

Penelitian ini berfokus pada pengenalan dan pencegahan perundungan yang diadakan di SDN Jakasampurna IV ini berhasil meningkatkan pemahaman, kepedulian, dan perilaku positif para siswa mengenai perundungan. Hasil analisis statistik menunjukkan adanya perubahan yang signifikan antara penilaian sebelum dan sesudah pelatihan, yang menandakan adanya peningkatan pemahaman setelah mengikuti sesi pelatihan. Dengan menggunakan metode yang menarik dan sesuai dengan kebutuhan perkembangan siswa sekolah dasar, seperti mendongeng, diskusi kelompok, permainan, dan bermain peran, para peserta menunjukkan antusiasme yang tinggi dan kesadaran yang lebih tinggi mengenai konsekuensi dari perundungan dan nilai saling menghormati. Selain itu, latihan reflektif dan ikrar pribadi memainkan peran penting dalam menumbuhkan empati dan keberanian untuk memerangi perundungan di lingkungan sekolah. Oleh karena itu, pelatihan ini menjadi strategi yang efektif untuk mempromosikan lingkungan sekolah yang aman, ramah, dan inklusif bagi setiap siswa.

DAFTAR PUSTAKA

- Annisa Zahra, O., Ariyani, F., Ardana Riswari, L., Lkr Utara, J., Kulon, K., Bae, K., Kudus, K., & Tengah, J. (2024). Analisis Dampak Perilaku Bullying Terhadap Hasil Belajar Siswa Kelas V SD Kayuapu. *Bahasa Dan Ilmu Sosial*, 2(2), 226-234.
- Ghofur, A., Aliyah, M., & Kudus, A.-Y. (2023). *INOVASI PROGRAM PEMBELAJARAN BERBASIS SOCIAL EMOTIONAL SKILLS SEBAGAI PENGUAT PENDIDIKAN KARAKTER MADRASAH*. 2(2). <https://doi.org/10.35719/managiere.v2i2.1888>
- Lusiana, S. N. E. L., & Siful Arifin. (2022). Dampak Bullying Terhadap Kepribadian Dan Pendidikan Seorang Anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337-350. <https://doi.org/10.52185/kariman.v10i2.252>
- Pokhrel, S. (2024). BULLYING PRACTICES IN THE SCHOOL ENVIRONMENT. *Ayan*, 15(1), 37-48.
- Sa'diyah, H., & Nurhayati, S. (2023). Analysis of Child-Friendly School Strategies to Prevent Bullying at Elementary Schools. *AL-ISHLAH: Jurnal Pendidikan*, 15(3), 3867-3879. <https://doi.org/10.35445/alishlah.v15i3.3320>
- Schonert-Reichl, A. K., & Weissbeirg, P. R. (2015). Social and Emotional Learning: Children. *Encyclopedia of Primary Prevention and Health Promotion*.