

LOVE YOURSELF, LOVE OTHERS: MENGAJARKAN SISWA SD MENGHARGAI DIRI SENDIRI DAN SESAMA

Juniven Claudes¹, Nivia², Mochamad Hammam Tegar Utomo³, Putri Oktariana⁴, Bayu Eko Saputro⁵, Dany Setiawan⁶ & Fransisca Iriani R. Dewi⁷

¹Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: juniven.705210021@stu.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: nivia.705210073@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Teknik Informatika, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: mochamad.535210054@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Sistem Informasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: putri.825210071@stu.untar.ac.id

⁵Program Studi Sarjana Teknik Informatika, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: bayu.535210109@stu.untar.ac.id

⁶Program Studi Sarjana Sistem Informasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: dany.825210016@stu.untar.ac.id

⁷Fakultas Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: fransiscar@fpsi.untar.ac.id

ABSTRACT

School is a place where children learn and develop themselves. Children studying in primary school are developing their character and social skills through interaction with the wider social environment. Therefore, the school social environment is quite crucial. Bullying and self-harm among elementary school students are serious problems that can have a negative impact on children's mental and emotional development. At SDN P, bullying behavior was found among students in grades 4 to 6, as well as several cases of self-harm among students in grades 5 and 6. This has a negative impact on the well-being of students at school. Therefore, a psychoeducational activity entitled "Love Yourself, Love Others" was held to increase students' understanding of the negative impact of bullying and the importance of self-love, so as to reduce bullying and self-harm behaviors. The methods used in this activity include psychoeducation that provides material on bullying and self-love, experience sharing sessions, and self-report activities. The implementation of activities involves direct interaction with students, data collection through observation and self-report. The results of the activity showed an increase in students' awareness of the importance of stopping bullying and practicing self-love. Thus, the "Love Yourself, Love Others" activity successfully made a positive contribution in creating a healthier school environment and supporting students' mental development and well-being. This program demonstrates that education on mental health and positive values can be effectively implemented at the primary school level to address the issues of bullying and self-harm.

Keywords: *bullying, self-love, psychoeducation*

ABSTRAK

Sekolah merupakan tempat anak belajar dan mengembangkan diri. Anak yang menempuh pendidikan SD sedang mengembangkan karakter serta kemampuan sosial melalui interaksi dengan lingkungan sosial yang lebih luas. Oleh sebab itu, lingkungan sosial sekolah merupakan hal yang cukup krusial. Bullying dan self-harm di kalangan siswa sekolah dasar menjadi masalah serius yang dapat berdampak negatif pada perkembangan mental dan emosional anak. Di SDN P, ditemukan adanya perilaku bullying di antara siswa kelas 4 hingga 6, serta beberapa kasus self-harm di kalangan siswi kelas 5 dan 6. Hal tersebut berdampak negatif pada kesejahteraan siswa-siswi di sekolah. Oleh sebab itu, kegiatan psikoedukasi yang berjudul "Love Yourself, Love Others" diadakan untuk meningkatkan pemahaman siswa-siswi tentang dampak negatif bullying dan pentingnya self-love, sehingga dapat mengurangi perilaku bullying maupun self-harm. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi psikoedukasi yang memberikan materi tentang bullying dan self-love, sesi berbagi pengalaman, dan kegiatan self-report. Pelaksanaan kegiatan melibatkan interaksi langsung dengan siswa, pengumpulan data melalui observasi dan self-report. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa terhadap pentingnya menghentikan bullying dan mempraktikkan self-love. Dengan demikian, kegiatan "Love Yourself, Love Others" berhasil memberikan kontribusi positif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih sehat serta mendukung perkembangan mental dan kesejahteraan siswa. Program ini menunjukkan bahwa edukasi tentang kesehatan mental dan nilai-nilai positif dapat secara efektif diterapkan di tingkat sekolah dasar untuk mengatasi masalah bullying dan self-harm.

Kata kunci: *bullying, self-love, psikoedukasi*

1. PENDAHULUAN

Bagi setiap siswa-siswi, sekolah semata-mata bukan hanya tempat belajar, tapi juga sarana pengembangan diri. Menurut teori psikologi Erikson, anak-anak di usia sekolah dasar sedang berada dalam fase perkembangan kritis yang membentuk karakter dan kepribadian mereka (Mokalu & Boangmanalu, 2021). Melalui bermain dan berinteraksi dengan teman sebaya maupun lingkungan sosial lainnya, mereka belajar mengembangkan keterampilan fisik, sosial, akademis, dan sebagainya. Di satu sisi terjadi berbagai masalah belajar di sekolah, seperti lambat dalam belajar, rendahnya minat belajar, hingga masalah perilaku (Kurniawati & Nurjaman, 2023). Hal ini dapat menimbulkan rasa rendah diri maupun tidak kompeten pada anak-anak sehingga tugas perkembangan mereka terganggu (Issawi & Dauphin, 2017).

Pada salah satu SDN di Ciherang, yakni SDN P, ditemukan permasalahan serius terkait perilaku siswa-siswi, yaitu tingginya tingkat perilaku *bullying* dan beberapa kasus *self-harm* di antara siswa-siswi. Perilaku-perilaku ini tentunya berdampak negatif terhadap kesejahteraan emosional para siswa-siswi dan serta hubungan interpersonal mereka.

Bullying merupakan fenomena yang sering terjadi di lingkungan sekolah. Menurut Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak, bentuk *bullying* yaitu terkait kontak fisik langsung maupun secara verbal, serta *cyber bullying* (Hariadi et al., 2023). Perilaku agresif yang dilakukan kepada seseorang yang lebih lemah atau rentan secara terus menerus tanpa ada perlawanan dari orang tersebut termasuk *bullying* (Setiawan, 2022). Ejekan nama orang tua, dipanggil dengan nama hewan, dihina bodoh karena masalah kecil lainnya adalah contoh perkataan negatif yang dikategorikan sebagai perilaku *bullying* (Maulida, 2022). Menurut observasi yang dilakukan selama sebulan di SDN P, hal-hal tersebut pun terjadi pada siswa-siswi, seperti meledek, memanggil dengan nama orang tua, diasingkan, dan sebagainya. Walaupun guru-guru di sekolah selalu menegur pelaku ketika melakukan hal tersebut, tetapi perilaku masih saja terulang karena telah dianggap biasa oleh siswa-siswi. Hal-hal yang dianggap biasa tersebut tetap memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan seorang siswa maupun siswi.

Siswa-siswi yang menjadi korban *bullying* seringkali merasa minder, rendah diri, dan kehilangan kepercayaan diri. Dampak psikologis dari *bullying* dapat mempengaruhi perkembangan mental dan emosional anak-anak, bahkan dapat menyebabkan trauma yang berkepanjangan hingga resiko terkena gangguan kesehatan mental (Alavi, 2017 dalam Theodora et al., 2023). Selain itu, menurut UNICEF (dalam Putri, 2022), perilaku *bullying* juga berdampak prestasi akademik siswa, seperti kemampuan membaca. Penyebab terjadinya *bullying* pada anak-anak sekolah dasar (SD) melibatkan faktor-faktor yang kompleks dan bervariasi. Faktor-faktor risiko seperti status sosial ekonomi, hubungan keluarga, dan interaksi teman sebaya yang berkontribusi terhadap kejadian *bullying* di lingkungan sekolah dasar. Seringkali tujuan pelaku melakukan *bullying* adalah agar dirinya dikenal dan menarik perhatian orang lain, dimana ini merupakan bentuk aktualisasi diri mereka (Oktari et al., 2024). Ketika terjadi *bullying* terjadi, sekolah bukan lagi tempat yang nyaman bagi siswa-siswi yang mengalaminya (Putri, 2022).

Selain *bullying*, terdapat beberapa siswi dari kelas 5 dan 6 yang melakukan *self-harm* dengan melukai tangannya secara sengaja. Proses tersebut terkadang didokumentasikan dan dikirimkan ke teman sebaya, sehingga siswa-siswi lainnya beresiko meniru perilaku tersebut. Wali kelas yang mengetahui juga memperhatikan dan melakukan pendekatan pribadi terhadap siswi yang melakukan *self-harm*, dengan tujuan untuk mengedukasi agar perilaku tersebut tidak terulang. Walau terdapat intervensi dari guru, tetapi siswi-siswi tersebut tidak mendapatkan pendampingan yang lebih intensif dikarenakan sekolah yang belum ada guru bimbingan konseling. Dengan

demikian, siswa-siswi di sekolah juga kurang dibekali pengetahuan dan *skill* untuk menjaga kesehatan mental. Hal tersebut merupakan sebuah permasalahan yang tak kalau serius di SDN P. *Self-harm* didefinisikan World Health Organization (WHO) sebagai tindakan di mana seseorang sengaja menyakiti dirinya sendiri sebagai cara untuk mengatasi atau mengalihkan emosi negatif, tetapi tidak memiliki niat untuk bunuh diri. Tindakan *self-harm* dapat berupa menyayat, membakar, memukul, atau melakukan tindakan merusak jaringan tubuh yang lain. Di antara tindakan-tindakan tersebut, menyayat lengan (*cutting*) adalah tindakan yang paling banyak dilakukan (Bailey et al., 2023).

Penyebab *self-harm* bisa sangat kompleks dan bervariasi antar individu, tetapi beberapa faktor yang umumnya terkait dengan perilaku ini meliputi tekanan emosional yang berat, tekanan dari teman sebaya, masalah dalam hubungan interpersonal, kondisi keluarga, rasa rendah diri, dan sebagainya (Wibisono & Gunatirin, 2018). Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa *self-harm* memiliki hubungan positif dengan rasa kesepian (Hidayati & Muthia, 2015), dipengaruhi oleh kondisi keluarga (Afrianti, 2020), dan kritik diri yang berlebihan (Arifin et al., 2021).

Self-harm dapat memberikan perasaan bebas yang sementara terhadap emosi negatif yang dirasakan, tetapi *self-harm* pada akhirnya tidak menyelesaikan masalah yang mendasarinya dan dapat menyebabkan kerusakan fisik dan emosional yang serius pada siswa-siswi. Terapi dan dukungan mental sering diperlukan untuk membantu individu yang melakukan *self-harm* agar dapat mengatasi rasa sakit dan masalah yang mendasarinya secara lebih positif (Rifqi et al., 2024). Fenomena *bullying* dan *self-harm* yang terjadi di SDN P memiliki dampak negatif terhadap kesejahteraan siswa-siswi di sekolah dasar. Siswa-siswi yang mengalami *bullying* seringkali terlihat lebih inferior, seperti lebih diam, tidak suka bergaul, tertekan, dan sebagainya. Bahkan, kemungkinan besar akademis mereka pun akan terganggu. Siswa-siswi yang melakukan *bullying* pun menjadi lebih tidak berempati hingga memiliki kecenderungan agresif. *Bullying* tidak hanya merugikan korban dan pelaku, juga membuat lingkungan sekolah menjadi tidak kondusif dan nyaman untuk perkembangan siswa-siswi. Keadaan tersebut diperburuk dengan adanya perilaku *self-harm* yang merebak di antara siswi. Kedua hal tersebut jika tidak ditangani melalui edukasi yang tepat, maka akan mengganggu kesejahteraan setiap siswa-siswi di SDN P. Oleh karena itu, dilaksanakan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa psikoedukasi untuk meningkatkan kesadaran siswa-siswi mengenai dampak *bullying* hingga kesadaran akan kesehatan mental dimulai dari memperkenalkan *self-love*.

Pada kegiatan psikoedukasi serupa telah ditemukan bahwa memperkenalkan dan mempraktekkan *self-love* dapat membantu menumbuhkan rasa sayang pada diri sendiri yang berpengaruh pada kepercayaan diri nanti (Qalbi et al., 2022). Untuk membantu siswa-siswi menyelesaikan tugas perkembangan mereka, psikoedukasi yang diadakan berjudul “Love Yourself, Love Others” sekaligus mencakup topik *bullying* dan *self-love*. Kegiatan psikoedukasi meliputi pemaparan materi tentang perilaku dan dampak *bullying* serta pengenalan istilah dan contoh *self-love*, kemudian dilanjutkan *sharing* pengalaman pribadi, tanya-jawab, dan evaluasi berupa *self-report*. Dengan adanya kegiatan ini, diharapkan siswa-siswi dapat menyadari konsekuensi negatif dari perilaku *bullying* dan menerapkan *self-love* sebagai langkah untuk mencegah dan mengurangi *self-harm*.

2. METODE PELAKSANAAN

Psikoedukasi “Love Yourself, Love Others” dengan topik *anti-bullying* dan *self-love*. Kegiatan ini dilakukan kepada siswa-siswi kelas 5 dan 6 di SDN P desa Ciherang. Dengan adanya pemaparan materi *bullying* dan *self-love* yang sesuai dengan permintaan sekolah, diharapkan agar perilaku *bullying* dan *self-harm* pada siswa-siswi akan berkurang. Selain itu, program kerja “Love Yourself,

Love Others” dilaksanakan sebagai bagian dari upaya preventif terkait *bullying* dan *self-harm*, dimana siswa-siswi diarah kepada hal-hal yang lebih positif yaitu *self-love*.

Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi secara luring/tatap muka dengan bantuan dari pihak sekolah yang menyediakan tempat dan waktu, serta mengatur para siswa-siswi. Kegiatan diawali dengan pemaparan materi oleh narasumber (mahasiswa), kemudian dilanjutkan dengan sesi diskusi berupa tanya jawab mengenai materi *bullying* dan *self-harm*, sharing pengalaman pribadi, hingga pengerjaan *self-report*.

Tahap persiapan

Menyiapkan materi yang akan disampaikan dalam bentuk *powerpoint*, meliputi definisi *bullying*, apa saja yang termasuk *bullying*, dampak pada pelaku, maupun korban. Selain itu memberikan penjelasan mengenai definisi *self-love*, contoh pada fisik, sifat, dan alasan, serta caranya. Kemudian juga disusun beberapa pertanyaan refleksi untuk siswa-siswi. Terakhir, tim merapikan aula bersama siswa-siswi sebelum pelaksanaan kegiatan.

Gambar 1.

Materi Kegiatan Psikoedukasi



Tahap Pelaksanaan

Kegiatan sosialisasi dilakukan di aula sekolah dengan susunan menyampaikan materi yang akan disampaikan, Dimulai dengan pemaparan materi oleh mahasiswa psikologi, kemudian salah satu mahasiswa melakukan *sharing session* pengalaman pribadi yang dipaparkan oleh Juniven dan Nivia. Selanjutnya para siswa dan siswi mengerjakan *self-report* di kertas hvs yang dibagikan oleh tim pelaksana.

Gambar 2

Penjelasan Materi



Gambar 3

Siswa siswi mengerjakan Self-Report



Tahap Evaluasi

Evaluasi dilakukan melalui observasi terhadap reaksi siswa-siswi selama kegiatan dan juga jawaban *self-report* yang diberikan. *Self-report* digunakan sebagai alat evaluasi utama untuk memberikan pemahaman tentang *self-love* dan *bullying* pada siswa-siswi. Informasi yang dikumpulkan kemudian akan diolah dan dilakukan evaluasi lebih lanjut terhadap kegiatan psikoedukasi. Diakui bahwa ada keterbatasan dalam melakukan evaluasi terkait pengetahuan siswa secara komprehensif. Evaluasi tidak mencakup *pre-test* dan *post-test* yang mendalam dikarenakan keterbatasan waktu yang tersedia selama kegiatan berlangsung. Oleh karena itu, metode evaluasi lebih difokuskan pada *self-report* yang terdiri dari tiga soal karena lebih memungkinkan siswa-siswi untuk mengidentifikasi dan merefleksikan pemahaman mereka secara praktis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

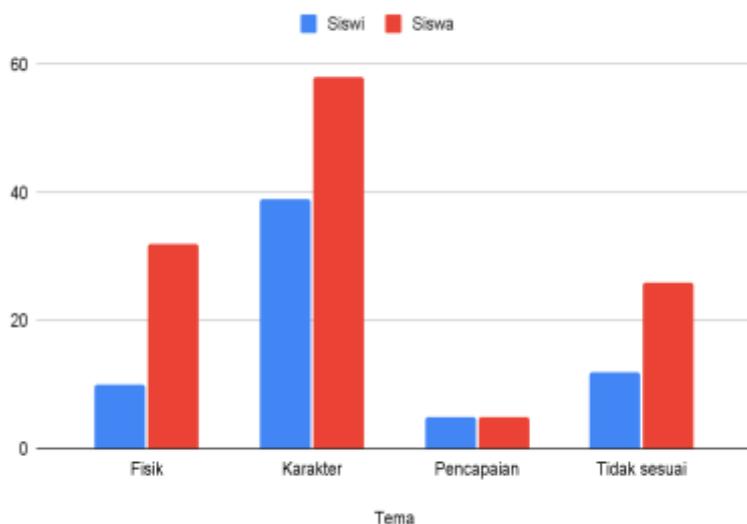
Persiapan sebelum pelaksanaan kegiatan telah berjalan dengan baik. Materi mengenai *bullying* dan *self-love* diambil dari sumber yang kredibel kemudian dikemas ulang dengan kata-kata yang dimengerti dan desain yang menarik. Untuk perancangan *self report*, juga diperhatikan susunan kata agar siswa-siswi tidak kebingungan saat pengerjaan. Menjelang kegiatan, tim pelaksana juga bekerjasama dengan siswa-siswi dalam menyiapkan aula serta ruangan kelas yang digunakan untuk pelaksanaan kegiatan, serta alat-alat untuk presentasi materi. Secara keseluruhan, persiapan kegiatan telah matang.

Setelah persiapan, tim pelaksana memulai kegiatan psikoedukasi yang dipimpin oleh mahasiswa psikologi. Istilah *self-love* merupakan istilah baru di antara siswa-siswi SDN P, sehingga ketika penyampaian materi hingga berbagi cerita terkait, beberapa siswa-siswi tampaknya lebih fokus. Ketika mengerjakan *self-report* untuk pertama kalinya, siswa-siswi memerlukan waktu lebih banyak untuk berpikir dan menjawab karena belum terbiasa dengan jenis pertanyaan terbuka. Mengingat privasi siswa-siswi, hasil *self-report* tidak diwajibkan untuk dikumpulkan dan siswa-siswi yang mengumpulkan ada sebanyak 32 siswa dan 22 siswi.

Tim pelaksana menyusun pertanyaan mengenai “hal apa yang paling disukai dari dirinya”. Melalui refleksi diri siswa siswi mencoba untuk mengenali potensi maupun kelebihan yang ada dalam diri masing-masing. Hal ini merupakan tahap awal, sebagaimana yang dikemukakan Henschke & Sedlmeier (2021), yaitu *self-contact*, *self-acceptance*, dan *self-care*.

Gambar 4

Gambaran Tentang Hal Yang Paling Disukai Dari Dirinya



Gambar 4 menunjukkan bahwa siswa-siswi memiliki jawaban yang beragam. Tim pelaksana mengelompokkan jawaban tersebut ke dalam beberapa tema, yakni fisik, karakter, kemampuan, pencapaian, dan jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan. Siswa lebih menyukai diri mereka yang memiliki karakter suka beribadah dan membantu, sementara siswi menyukai diri mereka yang bersimpati dan pantang menyerah. Jika dilihat berdasarkan ragam jawabannya, siswa-laki-laki lebih memperhatikan fisik mereka, seperti tubuh, wajah, dan rambut daripada para siswi. Berbicara tentang kemampuan maupun bakat yang dimiliki siswa-siswi, siswa laki-laki lebih dominan kemampuan bermain bola, mengaji, dan juga kepintaran, dimana kepintaran merupakan kemampuan yang banyak dijawab oleh siswi juga. Selain itu, para siswi lebih berkemampuan dalam memasak dan bergaul dengan sesama.

Selanjutnya pencapaian yang dimiliki, seperti juara akademik maupun lomba, menjadi hal penting dari siswi menyukai diri sendiri karena dapat membanggakan orang tua. Pencapaian lain seperti memiliki banyak teman adalah pencapaian yang dibanggakan oleh para siswa laki-laki dari diri mereka. Tim pelaksana juga mengidentifikasi beberapa jawaban yang tidak sesuai dengan pertanyaan, seperti menjawab mengenai kegiatan atau benda yang disukai (bersepeda, bermain bola, dsb), keinginan yang belum tercapai (naik haji, membanggakan orang tua, dsb), bahkan terdapat jawaban yang tidak dapat dimengerti maksudnya.

Untuk pertanyaan kedua mengenai tindakan *bullying*, secara keseluruhan jawaban siswa-siswi adalah menjawab mengenai *bullying* secara verbal dan fisik. Tindakan *bullying* secara verbal meliputi, meledek atau memanggil nama orang tua, mengejek kekurangan fisik, menyindir, gosip, merendahkan, memaki, dan memfitnah. Tindakan *bullying* secara fisik meliputi melempar benda, menyiram air, memukul, dan mendorong. Berdasarkan hasil observasi juga terlihat bahwa beberapa tindakan yang disebutkan oleh siswa-siswi pernah terjadi, seperti meledek atau memanggil nama orang tua, mengejek, memfitnah, melemparkan sesuatu, dan mendorong orang lain.

Pada pertanyaan terakhir, siswa-siswa diminta untuk menuliskan hal yang ingin diperbaiki dari diri sendiri. Hal ini tidak hanya membuat siswa-siswi menyadari kekurangannya, juga mendorong komitmen untuk memperbaiki diri. Jawaban-jawaban tersebut kemudian dirangkum dalam gambar 5

Gambar 5

Gambaran Tentang Hal Yang Ingin Diperbaiki Dari Diri Sendiri.



Dalam pertanyaan hal yang ingin diperbaiki dari diri sendiri menunjukkan sebagian besar siswa dan siswi menuliskan akan memperbaiki kekurangan dalam karakter. Terdapat perbedaan antara siswa dan siswi. Penggambaran karakter bagi siswi antara lain sebagai individu yang percaya diri, rajin belajar, dan mampu mengendalikan emosi. Di sisi lain, penggambaran karakter bagi siswa ditampilkan dengan individu yang sholeh (rajin beribadah), penolong, pribadi yang lebih positif, dan mau memperbaiki diri untuk tidak menggunakan kata-kata negatif. Selain karakter, beberapa siswa-siswi berkeinginan memperbaiki penampilan fisik, seperti diet. Selain itu keinginan mengembangkan kemampuan tertentu, seperti menghafal Quran. Beberapa siswa-siswi menentukan tujuan dalam hal akademik dan non, seperti menjadi juara dalam perlombaan dan memiliki prestasi dalam pelajaran.

Dengan menyadari kelebihan dan kekurangan diri sendiri sudah termasuk dalam *self-contact* karena memiliki kesadaran dan pengetahuan mengenai diri sendiri, baik fisik, kemampuan, dan sebagainya. Terdapat sebagian komponen *self-acceptance* karena siswa dan siswi menerima kekurangan serta kelebihan yang dimiliki diri sendiri, diikuti *self-care* berupa niat memperbaiki. Menurut Henschke dan Sedlmeier (2021), ketiga komponen tersebut pembentuk *self-love*. Baik siswa dan siswi, memiliki kesamaan jawaban yaitu tidak membully orang. Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi yang dilakukan dapat menimbulkan kesadaran, *bullying* adalah tindakan tidak pantas dan harus dihentikan. Peningkatan kesadaran juga terjadi dalam psikoedukasi pada siswa-siswi SMP (Yuli & Efendi, 2022) maupun orang dewasa (Ningsih & Fakhriya, 2023).

Tim pelaksana mendapatkan umpan baik dari orang tua dan seorang siswi ketika acara perpisahan sekolah. Orang tua menceritakan bahwa anaknya ketika pulang dengan antusias menceritakan tentang bahan yang diajarkan tim pelaksana, mengenai mengasihi diri sendiri. Terdapat juga siswi yang melalui pesan mengatakan, "Terimakasih telah mengajarkan saya untuk mencintai diri sendiri, saya menjadi sadar bahwa tidak ada orang yang sempurna," (komunikasi personal, Maret 21, 2024) Umpan balik tersebut menunjukkan bahwa materi yang dibawakan tidak hanya tersampaikan di kelas, tetapi juga diingat oleh sebagian siswa-siswi sehingga dapat menjadi bekal untuk dipraktikkan di hari depan. Dengan demikian, psikoedukasi yang dilaksanakan memberikan dampak positif berupa peningkatan pengetahuan sehingga dapat dipraktikkan dalam kehidupan sehari-hari (Anggraeni & Tama, 2023).

4. KESIMPULAN

Peran sekolah bukan hanya sebagai tempat menimba ilmu, tetapi juga mengembangkan diri. Ada tugas perkembangan yang harus dibangun oleh anak-anak yang sedang menempuh pendidikan di sekolah dasar melalui interaksi dengan lingkungan sosialnya. Namun, berbagai masalah seperti *bullying* dan *self-harm* menjadi hambatan terhadap perkembangan bahkan kesejahteraan siswa-siswi. Di SDN P, *bullying* fisik dan verbal dianggap biasa oleh siswa-siswi. Terdapat siswi kelas 5 dan 6 melakukan *self-harm* dengan menyayat lengan mereka kemudian membagikannya kepada teman sebaya. Tujuan dari kegiatan adalah untuk menyadarkan siswa-siswi tentang dampak *bullying* hingga mengajarkan *self-love* sebagai cara untuk mencegah dan mengurangi *self-harm*. Kegiatan tidak hanya berupa pemaparan materi, melainkan terdapat *sharing* pengalaman, tanya-jawab, hingga pengerjaan *self-report*.

Hasil evaluasi menunjukkan bahwa psikoedukasi yang diberikan tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa-siswi, tetapi juga mendorong mereka untuk mempraktikkan konsep yang telah dipelajari. Siswa-siswi yang lebih mampu menghargai diri mereka sendiri serta sesama, yang merupakan titik awal pencegahan *self-harm* dan peningkatan kesadaran akan kesehatan mental. Selain itu, upaya ini juga membantu dalam pencegahan serta pengurangan tindakan *bullying*.

Kegiatan ini memberikan kontribusi signifikan dalam membantu siswa memahami pentingnya menghargai diri sendiri dan sesama, dimulai dari mengenali kelebihan dan memperbaiki kekurangan diri sendiri. Tidak hanya berhasil dalam meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menghargai diri sendiri dan sesama, tetapi juga memberikan kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan nyaman bagi semua siswa. Dengan ini, maka terlihat pentingnya psikoedukasi dalam meningkatkan kesejahteraan siswa dan memperbaiki lingkungan sekolah.

Tim pelaksana juga mengevaluasi pelaksanaan kegiatan secara keseluruhan dan menyadari perlunya persiapan alat-alat yang lebih matang, seperti mikrofon dan layar, untuk mendukung kegiatan ini secara optimal. Sebagai saran, program psikoedukasi selanjutnya sebaiknya dilakukan lebih intensif dan berjangka panjang serta disertai dengan evaluasi pengetahuan yang lebih mendalam, seperti *pre-test* dan *post-test*. Bagi sekolah, perhatian guru perlu ditingkatkan agar tercipta lingkungan belajar yang lebih aman, inklusif, dan mendukung bagi pertumbuhan serta perkembangan optimal para siswa-siswi.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Tim pelaksana mengucapkan terima kasih kepada mitra, yaitu pihak SDN P, yang memberikan dukungan penuh dalam pelaksanaan program kerja. Juga kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara atas dukungannya, baik berupa fasilitas maupun bimbingan yang diberikan sehingga kegiatan ini dapat berjalan lancar

REFERENSI

- Afrianti, R. (2020). Intensi Melukai Diri Remaja Ditinjau Berdasarkan Pola Komunikasi Orang Tua. *Mediapsi*, 6(1), 37–47. <https://doi.org/10.21776/ub.mps.2020.006.01.5>
- Anggraeni, M., & Tama, M. M. L. (2023). Psikoedukasi Kesehatan Mental Bagi Remaja Melalui Sosial Media. *BANTENESE : JURNAL PENGABDIAN MASYARAKAT*, 5(2), 493-504. <https://doi.org/10.30656/ps2pm.v5i2.7306>
- Arifin, I. A., Soetikno, N., & Dewi, F. I. R. (2021). Kritik Diri Sebagai Mediator pada Hubungan Konsep Diri dan Perilaku Nonsuicidal Self-Injury Remaja Korban Perundungan. *Jurnal Muara Ilmu Sosial, Humaniora, Dan Seni*, 5(2), 317. <https://doi.org/10.24912/jmishumsen.v5i2.9973.2021>

- Edwards-Bailey, L., Cartwright, T., Smyth, N., & Mackenzie, J.-M. (2022). A qualitative exploration of student self-harm and experiences of support-seeking within a UK university setting. *Counselling Psychology Quarterly*, 36(4), 638–662. <https://doi.org/10.1080/09515070.2022.2146054>
- Hariadi, Prihardini, I., Kayanti, D. D., Kirana, L. H., & Sahrani, R. (2023, November 30). Indonesia Rawan “Bullying”: Waspadalah! *Kompas*. Diakses dari <https://www.kompas.com/edu/read/2023/11/30/120830071/indonesia-rawan-bullying-waspadalah?page=all>
- Henschke, E., & Sedlmeier, P. (2021). What is self-love? Redefinition of a controversial construct. *The Humanistic Psychologist*, 51(3), 281–302. <https://doi.org/10.1037/hum0000266>
- Hidayati, D. S., & Muthia, E. N. (2015). Kesepian dan keinginan melukai diri sendiri remaja. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*, 2(2). https://core.ac.uk/display/234030577?utm_source=pdf&utm_medium=banner&utm_campaign=pdf-decoration-v1
- Issawi, S., & Dauphin, B. (2017). Industry Versus Inferiority. In *Encyclopedia Of Personality And Individual Differences*. https://doi.org/10.1007/978-3-319-28099-8_593-1
- Kurniawati, F. N. A., & Nurjaman, A. R. (2023). Analisis permasalahan siswa kelas 1 SDN Panggilingan 02 dalam Melaksanakan Pembelajaran. *Dirasah : Jurnal Studi Ilmu Dan Manajemen Pendidikan Islam*, 6(2), 376-386. <https://doi.org/10.58401/dirasah.v6i2.930>
- Maulida, H., Darmiany, D., & Rosyidah, A. N. K. (2022). Analisis Dampak Perilaku Verbal Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa di SDN 20 Ampenan Tahun Pelajaran 2022/2023. *Jurnal Ilmiah Profesi Pendidikan*, 7(3c), 1861-1868.
- Mokalu, V. R., & Boangmanalu, C. V. (2021). Teori psikososial Erik Erikson: Implikasinya Bagi pendidikan agama Kristen di Sekolah. *VOX EDUKASI: Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan*, 12(2), 180–192. <https://doi.org/10.31932/ve.v12i2.1314>
- Ningsih, I. U., & Fakhriya, S. D. (2024). Psikoedukasi : Stop Bullying Pada Anak-Anak. *Jurnal Aksi Dosen Dan Mahasiswa*, 1(2), 79-86. <https://jurnal.dokicti.org/index.php/jadmas/article/view/223>
- Oktari, M., Syawaluddin, & Itrawati. (2023). Efektifitas Layanan Bimbingan Kelompok untuk Mengurangi Perilaku Bullying bagi Siswa Kelas VIII.5 SMP N 1 Kec. Payakumbuh. *Cakrawala: Jurnal Pengabdian Masyarakat Global*, 3(1), 20–28. <https://doi.org/10.30640/cakrawala.v3i1.2040>
- Putri, Q. O. P. (2022). Upaya unicef mengatasi bullying dan hukuman fisik di sekolah indonesia tahun 2018-2020. *NUSANTARA: Jurnal Ilmu Pengetahuan Sosial*, 9(9), 3171-3183.
- Qalbi, A. A. N., Fitrah, N., Jalal, N. M., Alwi, M. A., Akmal, N., Sulaeman, U. H., & Alengo, W. (2022). Self love sebagai upaya mengurangi rasa insecure pada siswa/i kelas x ipa sma muhammadiyah 1 unismuh makassar. *Jurnal Kebajikan : Pengabdian Kepada Masyarakat*, 1(1), 85–91. <https://doi.org/https://doi.org/10.26858/jk.v1i1.36662>
- Rifqi, A., Fitriani, F., Muflihah, M., & Yulianti, F. (2024). Literasi Digital dan Perilaku Keberagamaan Siswa Sekolah Dasar (Fenomena Perilaku Self-Harm di Media Sosial). *Jurnal Basicedu*, 8(1), 54-60.
- Setiawan, A. J., Permana, A. I., Artikasari, M. L., Ula, J., Fadiyah, G. A., Kharisma, E., ... & Mustain, M. (2022). *Edukasi Pencegahan Bullying Pada Murid Sekolah Dasar*. *Jurnal Pengabdian Perawat*, 1(2), 43-49.
- Theodora, M., Sahrani, R., & Roswiyani, R. (2023). The mediating effect of forgiveness on the relationship between spirituality and psychological well-being in adults with history of childhood bullying. *Psikohumaniora: Jurnal Penelitian Psikologi*, 8(2). <https://doi.org/10.21580/pjpp.v8i2.17829>

- Yuli, Y. F., & Efendi, A. (2022). Psikoedukasi Upaya Mencegah Dan Melawan Perundungan (Bullying & Cyberbullying) di SMP Unggulan Habibulloh. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 15–23. <https://doi.org/10.55784/jompaabdi.v1i3.182>
- Wibisono, B. K., & Gunatirin, E. Y. (2019). FAKTOR-FAKTOR PENYEBAB PERILAKU MELUKAI-DIRI PADA REMAJA PEREMPUAN. *Calyptra : Jurnal Ilmiah Mahasiswa Universitas Surabaya (Maret)*, 7(2), 3675–3690. <https://doi.org/https://journal.ubaya.ac.id/index.php/jimus/article/view/3631>
- World Health Organization. (2022). *Training manual for surveillance of suicide and self-harm in communities via key informants*. Geneva. <https://iris.who.int/bitstream/handle/10665/333478/WHOEMMNH224E-eng.pdf?sequence=1&isAllowed=y>