

PENGENALAN EMOSI DALAM RANGKA PENCEGAHAN BULLYING SERTA MEMBANGUN KESADARAN AKAN DAMPAK NEGATIF DI SD NEGERI CIHERANG 2

**Lita Eka Wulandari¹, Edward Bellarmino², Arya Dwi Saputra³, Laura Bernadeth Manik⁴,
Gabriel Arnold Budianto⁵, Trinatalis Gulo⁶ & Desi Arisandi⁷**

¹Program Studi Sarjana Sistem Informasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: lita.825210068@stu.untar.ac.id

²Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: edward.705210214@stu.untar.ac.id

³Program Studi Sarjana Sistem Informasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: arya.535210049@stu.untar.ac.id

⁴Program Studi Sarjana Psikologi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: laura.705210298@stu.untar.ac.id

⁵Program Studi Sarjana Teknik Informatika, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: gabriel.535210061@stu.untar.ac.id

⁶Program Studi Sarjana Manajemen, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: trinatalis.115210308@stu.untar.ac.id

⁷Fakultas Teknologi Informasi, Universitas Tarumanagara Jakarta
Email: desia@fti.untar.ac.id

ABSTRACT

Education about emotions and bullying is very important for children from an early age, because this is when character development begins. This activity was carried out because of the results seen when observing the environment of SD Negeri Ciherang 2 which still lacks awareness about emotions and the impact of bullying. In providing early education on these topics, children can develop important skills to understand and manage their emotions effectively, as well as recognize and overcome bullying behavior. The purpose of this community service activity (Abdimas) is to provide an introduction to emotions and bullying education program at SD Negeri Ciherang 2 as an effort to improve students' psychological well-being. By using observation techniques, the level of awareness and control of students' emotions before and after the program can be studied. During the implementation of Abdimas, a series of activities centered on emotional awareness and bullying prevention were conducted over three days. These important sessions were organized in three different classes: first, second, and third grade. Each session lasted for approximately four hours, carefully integrated into the regular school schedule to ensure minimal disruption to the students' learning process. Results showed that most students lacked understanding of emotions at first and often engaged in bullying. However, students' awareness increased and there were no reports of bullying after the program, indicating that the program had a positive effect in increasing understanding of emotions and reducing the amount of bullying that occurs in schools. This not only contributed to their personal development, but also fostered a safer and more inclusive environment within the school community.

Keywords: Bullying, Education, Emotion, Character, Emotion Regulation.

ABSTRAK

Edukasi mengenai emosi dan *bullying* sangat penting bagi anak-anak sejak usia dini, karena pada masa inilah perkembangan karakter dimulai. Kegiatan ini dilaksanakan karena melihat hasil yang terlihat ketika mengamati lingkungan SD Negeri Ciherang 2 yang masih kurang atas kesadaran tentang emosi dan dampak *bullying*. Dalam memberikan edukasi dini tentang topik-topik ini, anak-anak dapat mengembangkan keterampilan penting untuk memahami dan mengelola emosi mereka secara efektif, serta mengenali dan mengatasi perilaku *bullying*. Tujuan dari kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) ini adalah memberikan pengenalan emosi dan program edukasi *bullying* di SD Negeri Ciherang 2 sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan menggunakan teknik observasi, tingkat kesadaran dan kontrol emosi siswa sebelum dan setelah program dapat dipelajari. Selama pelaksanaan Abdimas, serangkaian kegiatan yang berpusat pada kepedulian emosional dan pencegahan *bullying* dilakukan selama tiga hari. Sesi penting ini diselenggarakan di tiga kelas berbeda: kelas satu, dua, dan tiga. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih empat jam, diintegrasikan secara cermat ke dalam jadwal reguler sekolah untuk memastikan minimalnya gangguan terhadap proses belajar siswa. Hasil menunjukkan bahwa sebagian besar siswa kurang memahami emosi pada awalnya dan sering terlibat dalam perundungan. Namun, kesadaran siswa meningkat dan tidak ada laporan perundungan setelah program, yang menunjukkan bahwa program memiliki efek positif dalam meningkatkan pemahaman tentang emosi dan mengurangi jumlah perundungan yang

terjadi di sekolah. Hal ini tidak hanya berkontribusi pada perkembangan pribadi mereka, namun juga menumbuhkan lingkungan yang lebih aman dan inklusif di dalam komunitas sekolah.

Kata kunci: *Bullying*, Edukasi, Emosi, Karakter, Regulasi Emosi.

1. PENDAHULUAN

Pada masa kanak-kanak, merupakan masa yang kritis pada tahap perkembangan dan pembentukan karakter serta pengembangan emosi. Emosi sendiri berasal dari kata *emover* atau *emotus* yang bermakna “mencerca”. Emosi bisa diartikan sebagai proses yang mendorong dalam melakukan sesuatu, (Merianti & Nuine, 2018). Pada masa remaja, seseorang akan mengalami banyak perubahan dan dapat mengembangkan perilaku yang tidak baik seperti kekerasan (Junalia & Malkis, 2022). Sifat egosentrisme yang muncul saat remaja dapat memicu tindakan kekerasan. *Bullying* adalah salah satu jenis kekerasan remaja yang paling umum, serta merupakan perilaku buruk yang menyebabkan seseorang merasa tidak nyaman atau terluka dan biasanya terjadi berulang kali (Wiyani, N., 2012). Menurut Widodo dan Nita (2019) *bullying* mencakup berbagai bentuk penggunaan kekuatan atau kekerasan untuk menyakiti seseorang sehingga korban merasa tertekan, trauma, dan tidak berdaya.

Menurut Fitroh et al. (2023) pendidikan yang diberikan di keluarga dan di sekolah sama pentingnya. Sekolah memainkan peran yang signifikan dalam perkembangan psikologi, sosial, dan emosi siswa. Oleh sebab itu, dukungan emosional dari lingkungan sekolah sangat penting untuk pembentukan karakter dari murid. Dari edukasi dini mengenai pendidikan emosional dan perundungan akan menjadikan lingkungan sekolah yang lebih positif dan siswa - siswa dengan akhlak yang baik dan sehat mentalnya. Ada banyak efek samping dari korban *bullying*. Menurut Ningsih et al. (2022) terdapat beberapa dampak yang didapat dari korban *bullying*, antara lain : (a) Kesejahteraan psikologis yang rendah (*low psychological well-being*) dimana korban *bullying* akan merasa tertekan; (b) Tidak nyaman; (c) Takut; (d) Murung; (e) *Insecure* / rendah diri; dan (f) Merasa tidak berharga.

Salah satu sekolah yang berada di Kecamatan PAcet, Kabupaen Cianjur yaitu SD Negeri Ciherang 2, pemahaman tentang emosi masih terbilang terbatas, khususnya mengenai dampak psikologis dari *bullying*. Hal ini terlihat jelas di lingkungan sekolah, dimana lelucon tertentu yang bersifat menggoda atau menyakiti masih dianggap sebagai bentuk humor yang dapat diterima. Situasi ini mencerminkan kurangnya kecerdasan emosional dan empati di kalangan siswa dan bahkan mungkin di antara guru dan staf. Kecerdasan emosional mencakup kemampuan mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri, serta kemampuan mengenali, memahami, dan mempengaruhi emosi orang lain. Hal ini juga melibatkan kemampuan untuk menavigasi situasi sosial secara efektif dan merespons emosi orang lain dengan tepat.

Ketika perilaku intimidasi disepelekan atau diabaikan, hal ini akan menciptakan budaya yang menganggap dampak emosional sebagai sesuatu yang normal dan diabaikan. Hal ini dapat menimbulkan konsekuensi psikologis yang besar baik bagi korban maupun pelaku intimidasi. Korban mungkin mengalami perasaan kesepian, kecemasan, depresi, dan rendah diri, sementara pelaku intimidasi mungkin mengembangkan pola perilaku agresif dan berjuang dengan empati serta membentuk hubungan yang positif. Selain itu, memberikan dukungan dan sumber daya bagi korban dan pelaku penindasan dapat membantu mengatasi masalah mendasar dan mendorong interaksi sosial yang lebih sehat. Dengan mengedepankan kecerdasan emosional dan menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung bagi seluruh siswa, SD Negeri Ciherang 2 dapat berupaya mencegah perundungan dan meningkatkan kesejahteraan emosional yang positif di kalangan siswa. Kegiatan pengabdian kepada Masyarakat (Abdimas) ini bertujuan untuk memberikan pengenalan emosi dan program edukasi perundungan (*bullying*) di SD Negeri Ciherang 2 sebagai upaya meningkatkan kesejahteraan psikologis siswa. Dengan menggunakan Teknik observasi, Tingkat kesadaran dan control emosi siswa sebelum dan setelah program dapat dipelajari. Selama pelaksanaan Abdimas, serangkaian kegiatan yang berpusat pada kepedulian emosional dan pencegahan *bullying* dilakukan selama tiga sesi. Sesi penting ini diselenggarakan di tig akelas berbeda untuk kelas satu, dua, dan tiga. Setiap sesi berlangsung selama kurang lebih empat jam, diintegrasikan secara cermat ke dalam jadwal regular sekolah.

2. METODE PELAKSANAAN

Bentuk dan Jenis Metode Pelaksanaan

Emosi merupakan bagian integral dari kehidupan kita sehari-hari dan secara signifikan mempengaruhi cara kita berinteraksi dengan orang lain, terutama di lingkungan sekolah. Penelitian terbaru yang dilakukan oleh Brackett, Rivers, dan Salovey (2016) menyoroti bahwa kecerdasan emosional yang kuat dapat meningkatkan kemampuan individu untuk berkomunikasi secara efektif dan membangun hubungan yang sehat. Hal ini sangat penting di sekolah, di mana interaksi sosial merupakan komponen kunci dalam proses pembelajaran.

Sementara itu, intimidasi merupakan masalah serius yang dapat berdampak negatif terhadap kesejahteraan fisik dan emosional siswa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa korban bullying sering kali mengalami penurunan kesejahteraan psikologis, termasuk peningkatan tingkat kecemasan dan depresi. Lebih jauh lagi, bullying dapat mengganggu proses belajar siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang tidak aman dan tidak nyaman. Menurut Hinduja dan Patchin (2018), intimidasi dapat menyebabkan tekanan psikologis yang signifikan dan menghambat kinerja akademik.

Oleh karena itu, penting untuk menerapkan program yang tidak hanya memberikan pengetahuan teoretis tetapi juga keterampilan praktis untuk mengenali dan mengelola emosi, serta mencegah dan mengatasi perundungan. Penelitian terbaru oleh Bradshaw et al. (2017) menekankan bahwa program anti-bullying yang efektif harus melibatkan seluruh pemangku kepentingan di sekolah, termasuk siswa, guru, dan orang tua, serta harus mencakup komponen komprehensif seperti pendidikan emosional, intervensi langsung, dan dukungan berkelanjutan.

Metode Pelaksanaan

Metode pelaksanaan yang digunakan dalam program pengenalan emosi dan edukasi *bullying* SD Negeri Ciherang 2 ini meliputi:

- 1) Penyusunan materi Emosi dan Bullying

Pemberian materi dimulai dari hal dasar seperti definisi serta penanggulangannya untuk kedua tema pembahasan. Penulis mengemas materi-materi tersebut menjadi ringkas mungkin agar lebih mudah untuk dipahami oleh siswa/siswi. Selain itu, penyusunan materi yang ringkas juga bertujuan untuk tidak membuat siswa/siswi merasa jenuh dengan penyuluhan tersebut.

- 2) Observasi dan Pelaksanaan Penyuluhan

Dalam program kerja ini, metode observasi dipilih sebagai bentuk pendekatan utama untuk mengenal dan memahami sifat para siswa dan siswi. Pendekatan ini memungkinkan untuk mengamati berbagai reaksi para siswa dan siswi dalam menangani emosi di berbagai kondisi. Selain itu, metode ini digunakan untuk mengidentifikasi kasus-kasus *bullying* yang terjadi di lingkungan yang dapat berdampak pada emosi para siswa dan siswi, baik pelaku maupun korban *bullying*. Pelaksanaan kegiatan dilaksanakan dengan kegiatan penyuluhan materi terkait *bullying*, kegiatan menuangan emosi para siswa-siswi dalam bentuk gambar, menginterpretasikan emosi apa yang digambarkan dan dimasukkan kedalam beberapa kategori, seperti emosi positif dan negatif. Penyuluhan untuk topik emosi dan *bullying* dilakukan secara lisan.

- 3) Evaluasi

Metode yang digunakan adalah observasi secara detail oleh tim Abdimas untuk menilai partisipasi siswa dan respon mereka terhadap materi yang disampaikan pada sesi tersebut. Pengamatan dicatat dengan cermat, dengan fokus pada berbagai aspek seperti tingkat interaksi siswa, pemahaman dan kesadaran mereka terhadap masalah intimidasi, dan kemampuan mereka untuk mengenali dan mengelola respons emosional secara efektif. Catatan observasi ini memberikan wawasan komprehensif mengenai seberapa baik siswa memahami konsep yang diajarkan dan penerapan praktis strategi yang dibahas untuk menangani situasi intimidasi. Dokumentasi terperinci bertujuan untuk menangkap nuansa perilaku dan keterlibatan siswa, menawarkan evaluasi menyeluruh mengenai dampak program terhadap kecerdasan emosional dan kesadaran anti-intimidasi mereka. Implementasi program ini menghasilkan peningkatan yang nyata dalam kesadaran siswa akan isu-isu perundungan dan kecerdasan emosional mereka.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Korban *bullying* seringkali menderita masalah psikologis yang serius. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa korban intimidasi sering kali mengalami tingkat kecemasan, depresi, dan harga diri yang rendah. Mereka juga lebih rentan terhadap gangguan tidur dan masalah psikosomatis. Misalnya, sebuah penelitian oleh Moore et al. (2017) menemukan korelasi kuat antara *bullying* dan peningkatan tingkat depresi, kecemasan, dan gejala psikosomatis. Sementara itu, pelaku intimidasi juga menderita dampak psikologis yang negatif. Mereka sering kali menunjukkan perilaku antisosial dan agresif yang bertahan hingga dewasa. Penelitian terbaru menunjukkan bahwa pelaku intimidasi memiliki risiko lebih tinggi terkena masalah kesehatan mental seperti gangguan kepribadian antisosial dan lebih cenderung terlibat dalam aktivitas kriminal. Sebuah studi oleh Ttofi dkk. (2016) menemukan bahwa perilaku intimidasi di masa kanak-kanak dikaitkan dengan kriminalitas dan masalah kejiwaan di kemudian hari, khususnya gangguan perilaku dan gangguan kepribadian antisosial.

Kegiatan Abdimas diawali dengan observasi dan terlihat para siswa-siswi masih asing Ketika mendengar tentang emosi dan *bullying*. Sebagian besar siswa menunjukkan kekurangan dalam memahami konsep dasar emosi. Mereka tidak hanya kurang memahami tentang beragamnya emosi yang mungkin mereka hadapi, terdapat beberapa murid yang mengira bahwa salah satu temannya adalah anak yang naka karena memiliki emosi yang meledak-ledak dan tak jarang hal ini mengarah ke perundungan. Sebagai contoh, anak yang sering marah-marah tersebut dijauhi oleh anak-anak yang lain dan dicemooh sebagai anak yang nakal tanpa menanyakan alasan atau berpikir apa motif dari kemarahan tersebut.

Pada tahap pelaksanaan, siswa-siswi diberikan materi seputar emosi dan *bullying* menggunakan sumber yang terpercaya untuk dijadikan acuan. Materi yang diambil mencakup definisi dasar dari emosional dan *bullying* beserta dampaknya. Khusus untuk *bullying*, tim Abdimas berfokus menyajikan edukasi mengenai apa itu *bullying* dan apa yang dapat disebabkan oleh perilaku *bullying* tersebut. Sementara pada topik pengenalan dan pengendalian emosi, tim memberikan materi mengenai definisi dasar dari emosi dan meminta siswa-siswi untuk menggambarkan emosi mereka di kertas HVS, kemudian gambar tersebut akan dibahas untuk menginterpretasikan emosi apa yang digambarkan dan dimasukkan kedalam beberapa kategori, seperti emosi positif dan negatif serta menjelaskan apa itu emosi positif dan negatif dan cara mengendalikannya. Kegiatan ini dapat dilihat pada Gambar 1.

Gambar 1

Kegiatan menggambar emosi (perasaan)



Langkah berikutnya setelah materi disampaikan, diberikan juga contoh nyata tentang cara mengidentifikasi dan mengatasi situasi emosional tertentu. Penyampaian materi tersebut menggunakan cerita-cerita inspiratif yang menunjukkan cara-cara positif untuk mengelola emosi secara sehat contohnya, menceritakan kisah seorang siswa yang berhasil mengatasi rasa takutnya dengan berbicara kepada orang dewasa yang dianggapnya dapat dipercaya, dan atau dengan menggunakan teknik pernapasan untuk menenangkan diri saat marah.

Melalui sesi interaktif, para siswa mempelajari respons emosional dan strategi yang tepat untuk menangani kasus perundungan, memperkuat pemahaman dan penerapan konsep-konsep ini. Terdapat peningkatan yang nyata setelah program ini dilaksanakan, yang dibuktikan dengan penurunan frekuensi konflik antar siswa secara signifikan dan lebih sedikitnya kejadian tantrum. Pengurangan perilaku mengganggu ini menyoroti efektivitas sesi dalam meningkatkan pengaturan emosi dan keterampilan resolusi konflik siswa. Para siswa tampak lebih mampu mengelola emosi mereka dan berinteraksi secara harmonis dengan teman-temannya, yang menunjukkan dampak positif program ini terhadap perilaku dan interaksi sosial mereka secara keseluruhan. Namun, tantangan yang signifikan adalah terbatasnya waktu yang dialokasikan untuk program ini. Terlepas dari keefektifannya, waktu yang terbatas menghambat penyampaian materi secara menyeluruh ke semua kelas, sehingga berpotensi membatasi akses beberapa siswa untuk mendapatkan manfaat dari program ini.

Peran penting pengendalian emosi dalam membentuk perilaku individu, baik sebagai korban maupun pelaku bullying. Hal tersebut mengindikasikan bahwa seorang individu dengan kemampuan pengendalian emosi yang baik cenderung lebih jarang terlibat dalam kasus *bullying*, baik menjadi korban atau pelaku. Sementara mereka yang kesulitan dalam mengendalikan emosi seringkali terlibat dalam kasus *bullying*, baik menjadi korban maupun pelaku *bullying*. Melalui program kerja ini kami berharap dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam tentang peran dari pengendalian emosi dalam dinamika bullying, serta menawarkan pandangan baru dalam pengembangan pengendalian emosi yang lebih efektif dalam mengatasi berbagai masalah. Langkah-langkah yang efektif dalam pengendalian emosi dapat menjadi landasan yang kuat dalam membentuk lingkungan yang lebih aman dan inklusif bagi semua individu

4. KESIMPULAN

Berdasarkan pengamatan tim Abdimas di lokasi tersebut, dapat disimpulkan bahwa sebelum adanya penyuluhan tersebut, mereka tidak paham mengenai apa itu emosi, apa saja bentuk-bentuk emosi, apa saja bentuk-bentuk *bullying*, cara penanggulangannya, dan lain sebagainya. Tindakan bullying yang terjadi di sekolah ini mayoritas disebabkan kurangnya pengetahuan akan emosi serta regulasinya. Dengan adanya kegiatan Abdimas ini, siswa-siswi dapat memahami isu-isu perundungan dan emosi mereka. Selain itu, para siswa-siswa menjadi paham akan respons emosional serta penanganan kasus perundungan. Berdasarkan laporan dari pihak sekolah, setelah adanya kegiatan penyuluhan tentang emosi dan *bullying*, terdapat dampak yang positif terkait kasus *bullying* dan ungkapan ekspresi yang berlebihan dari para siswa. Siswa-siswi dapat mengetahui jenis-jenis emosi, dan juga dampak buruk dari *bullying*. Sehingga dapat disimpulkan bahwa penyuluhan tersebut membuahkan hasil yang cukup baik.

Ucapan Terima Kasih (*Acknowledgement*)

Ucapan terima kasih kami ditujukan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Tarumanagara yang memberikan kesempatan dan dukungan dalam melaksanakan kegiatan PKM ini. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada pihak mitra, yang dalam hal ini adalah SDN Ciharang 02 dan Desa Ciharang yang telah memfasilitasi pelaksanaan PKM ini.

REFERENSI

- Fitroh, I., Rosidi, M. I., Tasnur, I., Hotimah, I. H., & Arrazaq, N. R. (2023). Sosialisasi Upaya Pencegahan Bullying di SMA Negeri 7 Prasetya Gorontalo. *Journal Of Human And Education (JAHE)*, 3(2), 122–126.
- Junalia, E., & Malkis, Y. (2022). Edukasi upaya pencegahan bullying pada remaja di Sekolah Menengah Pertama Tirtayasa Jakarta. *Journal Community Service of Health Science*, 1(1), 15–20.
- Marsari, H., Neviyarni, N., & Irdamurni, I. (2021). Perkembangan emosi anak usia sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1816–1822.
- Merianti, L., & Nuine, E. A. (2018). Analisis Hubungan Perkembangan Emosional Anak Umur 8–12 Tahun Terhadap Kejadian Sibling Rivalry. *Jurnal Endurance: Kajian Ilmiah Problema Kesehatan*, 3(3), 474–482.
- Ningsih, S. D., Eleonora, R. D., & Tobing, P. A. L. (2022). Edukasi Pencegahan Bullying Di SMA Negeri 1 Labuhan Deli Medan. *Jurnal Abdimas Mutiara*, 3(2), 83–95.

- Widodo, S. T. M., & Nita, V. (2019). Pencegahan bullying di sekolah dasar melalui pendidikan kesehatan reproduksi. *Jurnal Komunikasi Pendidikan*, 3(1), 65–75.
- Wiyani, N. A. (2012). Save our children from school bullying. *Jogjakarta: Ar-Ruzz Media*, 129.
- Brackett, M. A., Rivers, S. E., & Salovey, P. (2016). *Emotional Intelligence: Implications for Personal, Social, Academic, and Workplace Success. Social and Personality Psychology Compass*, 10(12), 1023-1034.
- Bradshaw, C. P., Waasdorp, T. E., & Johnson, S. L. (2017). *Overlapping Verbal, Relational, Physical, and Electronic Forms of Bullying in Adolescence: Influence of School Context and Implications for Prevention. Journal of Clinical Child & Adolescent Psychology*, 46(4), 477-487.
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2018). *Connecting Adolescent Suicide to the Severity of Bullying and Cyberbullying. Journal of School Violence*, 17(4), 407-427.
- Tofi, M. M., Farrington, D. P., Lösel, F., & Loeber, R. (2016). *The Predictive Efficiency of School Bullying Versus Later Offending: A Systematic/Meta-Analytic Review of Longitudinal Studies. Criminal Behaviour and Mental Health*, 26(1), 15-32.
- Moore, S. E., Norman, R. E., Suetani, S., Thomas, H. J., Sly, P. D., & Scott, J. G. (2017). *Consequences of Bullying Victimization in Childhood and Adolescence: A Systematic Review and Meta-Analysis. World Journal of Psychiatry*, 7(1), 60-76.