

Upaya Pencegahan Bullying dalam Meningkatkan Kesehatan Psikis Anak Sekolah Dasar di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur

Aisyah Fijannah¹, Fadila Azhari², Fina Erika³, Suci Ramadhani⁴

^{1,2,3,4} Institut Seni Indonesia Padang Panjang, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Suci Ramadhani

E-mail: uchisuci150@gmail.com

Abstrak

Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah terjadinya bullying yang dapat berdampak negatif terhadap psikis anak sekolah dasar, khususnya di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur. Bullying yang dibiarkan tanpa penanganan berpotensi menurunkan rasa percaya diri, menimbulkan kecemasan, dan mengganggu perkembangan mental anak. Untuk mencapai tujuan tersebut, metode yang digunakan adalah edukasi partisipatif melalui sosialisasi, diskusi kelompok, simulasi peran, serta konseling singkat yang melibatkan siswa, guru kepala sekolah dan Masyarakat sekolah pada umumnya. Kegiatan dilaksanakan dalam beberapa tahap, mulai dari observasi awal, penyampaian materi, hingga evaluasi sederhana terhadap pemahaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran dan pemahaman siswa tentang bentuk-bentuk bullying dan cara mencegahnya, serta tumbuhnya kepedulian siswa, guru dan Masyarakat sekolah, untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Dengan demikian, kegiatan pengabdian ini memberikan kontribusi positif dalam membangun budaya sekolah ramah anak dan mendorong keberlanjutan program pencegahan bullying di lingkungan pendidikan dasar.

Kata kunci - pencegahan bullying, psikis anak, sekolah dasar

Abstract

This community service activity aims to prevent bullying that can negatively affect the psychological well-being of elementary school children, particularly at SD Negeri 13 Padang Panjang Timur. Bullying that is left unaddressed has the potential to lower self-confidence, cause anxiety, and disrupt children's mental development. To achieve this goal, a participatory educational approach was employed through socialization, group discussions, role-playing simulations, and brief counseling involving students, the principal, teachers, and the school community in general. The activity was carried out in several stages, starting from initial observation, delivery of material, to a simple evaluation of students' understanding. The results of the activity indicated an increase in students' awareness and understanding of the forms of bullying and how to prevent them, as well as the growing concern of students, teachers, and the school community to create a safe and comfortable school environment. Thus, this community service activity provides a positive contribution to building a child-friendly school culture and encouraging the sustainability of bullying prevention programs in elementary education.

Keywords - bullying prevention, child psychology, elementary school

PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu fenomena sosial yang marak terjadi di berbagai tingkatan pendidikan, termasuk sekolah dasar. Tindakan ini tidak hanya berbentuk kekerasan fisik, tetapi juga dapat berupa kekerasan verbal maupun sosial yang berdampak pada hubungan antarindividu di lingkungan sekolah. Pada tahap perkembangan anak usia sekolah dasar, pengalaman negatif seperti bullying sangat berpotensi menghambat perkembangan emosi, sosial, dan psikologis mereka.

Isu perundungan (bullying) di sekolah telah menjadi perhatian global karena dampaknya yang serius terhadap kesejahteraan anak dan remaja. (Hymel & Swearer, 2015) menyatakan bahwa bullying merupakan bentuk agresi interpersonal yang ditandai dengan intensionalitas, repetisi, dan ketidakseimbangan kekuasaan, sehingga tidak bisa disamakan dengan konflik biasa antar teman sebaya. Fakta ini menunjukkan perlunya keterlibatan semua pihak, baik pendidik, orang tua, maupun masyarakat, dalam membangun lingkungan yang aman bagi peserta didik melalui edukasi dan pendampingan.

Di Indonesia, fenomena bullying masih menjadi masalah yang serius. Banyak laporan menyebutkan kasus perundungan yang terjadi di sekolah dasar, baik di kota besar maupun daerah. Hal ini menunjukkan bahwa sekolah sebagai institusi pendidikan belum sepenuhnya berhasil membangun lingkungan belajar yang aman, ramah anak, dan mendukung tumbuh kembang peserta didik secara optimal. Apabila situasi ini dibiarkan, kualitas pendidikan dan kesejahteraan psikologis anak tentu akan terancam.

Bullying hingga saat ini masih menjadi fenomena serius yang terjadi dalam berbagai bentuk, baik di sekolah tatap muka maupun di sekolah daring. (Mcbrayer, 2025) menemukan bahwa bullying verbal merupakan jenis yang paling sering terjadi, dengan 75% responden menduga setidaknya ada satu kejadian per tahun, diikuti oleh bullying relasional sebesar 60%, cyberbullying 51,9%, dan bullying fisik 23,5%. Data ini menunjukkan bahwa perundungan tidak hanya hadir dalam bentuk kekerasan fisik, tetapi juga muncul dalam interaksi sosial dan komunikasi digital yang sering kali luput dari perhatian. Fakta tersebut memperkuat urgensi upaya pencegahan yang komprehensif di lingkungan sekolah dasar, khususnya melalui program-program edukatif yang mampu menumbuhkan kesadaran, empati, serta budaya sekolah yang aman dan ramah anak.

Dampak bullying terhadap psikis anak telah menjadi perhatian para peneliti di bidang pendidikan dan psikologi. (Olweus, 2013) mengungkapkan bahwa perundungan dapat menurunkan rasa percaya diri anak serta memicu timbulnya depresi. Penelitian (Hymel & Swearer, 2015) menunjukkan bahwa bullying memiliki keterkaitan erat dengan meningkatnya kecemasan serta masalah adaptasi sosial pada anak. Bahkan, (Smith & Steffgen, 2013) menemukan bahwa anak korban bullying sering menunjukkan gejala trauma psikologis yang mengganggu proses belajar dan interaksi mereka di sekolah.

Beberapa penelitian dan praktik pendidikan menegaskan pentingnya intervensi preventif di sekolah. Program edukasi, simulasi peran, serta keterlibatan guru dan orang tua terbukti efektif dalam mengurangi angka perundungan. Melalui pendekatan yang partisipatif, anak dapat memahami bahaya bullying, cara mencegahnya, serta menumbuhkan rasa empati terhadap teman sebaya. Menurut (Hymel, S., & Swearer, 2015), penelitian selama empat dekade terakhir menegaskan bahwa program pencegahan bullying yang efektif harus berbasis sekolah secara menyeluruh dan melibatkan semua pihak, karena bullying merupakan masalah kompleks yang dipengaruhi oleh berbagai faktor psikologis dan sosial. Oleh karena itu, intervensi berbasis sekolah tidak hanya berfungsi sebagai bentuk perlindungan anak, tetapi juga sebagai upaya membangun budaya positif di lingkungan pendidikan dasar. Berdasarkan latar belakang tersebut, penulis melaksanakan kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur dengan fokus pada edukasi pencegahan bullying terhadap psikis anak. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa, guru, dan masyarakat sekolah tentang dampak bullying serta membekali mereka dengan strategi pencegahan yang dapat diterapkan

secara berkelanjutan. Dengan adanya program ini, diharapkan terbentuk lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan ramah anak.

METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur pada bulan Mei 2025. Peserta kegiatan terdiri dari siswa kelas IV hingga VI, guru, kepala sekolah, serta perwakilan orang tua murid. Pemilihan lokasi dan sasaran ini didasarkan pada hasil observasi awal yang menunjukkan adanya potensi permasalahan bullying yang dapat memengaruhi kondisi psikis anak. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah pendekatan edukasi partisipatif, yaitu mengutamakan keterlibatan aktif seluruh warga sekolah dalam proses pencegahan bullying. Kegiatan dirancang dalam beberapa tahapan. Pertama, dilakukan observasi dan wawancara awal dengan guru dan kepala sekolah untuk mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying yang terjadi di lingkungan sekolah. Kedua, dilakukan sosialisasi materi mengenai definisi bullying, dampaknya terhadap psikis anak, serta strategi pencegahan yang dapat diterapkan. Sosialisasi ini menggunakan media presentasi interaktif, video edukatif, dan diskusi kelompok kecil.

Tahap ketiga adalah simulasi peran (*role play*) yang melibatkan siswa dalam menggambarkan situasi bullying dan cara penanganannya. Melalui simulasi ini, siswa dapat memahami posisi korban, pelaku, maupun saksi, sehingga menumbuhkan empati dan kesadaran untuk saling melindungi. Selanjutnya, dilakukan konseling singkat bersama guru dan perwakilan orang tua untuk membahas langkah-langkah lanjutan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah anak.

Tahap terakhir adalah evaluasi kegiatan yang dilakukan melalui pre-test dan post-test sederhana guna mengukur tingkat pemahaman siswa mengenai bullying sebelum dan sesudah kegiatan. Evaluasi juga diperkuat dengan refleksi bersama guru dan orang tua untuk menilai kebermanfaatan kegiatan dan merumuskan tindak lanjut yang dapat diterapkan secara berkesinambungan. Metode ini dipilih karena mampu memadukan aspek edukasi, partisipasi aktif, dan pendampingan psikososial, sehingga diharapkan berdampak langsung terhadap peningkatan pemahaman, sikap, dan perilaku siswa dalam mencegah bullying di sekolah dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat mengenai pencegahan bullying terhadap psikis anak sekolah dasar di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur telah terlaksana sesuai dengan rencana. Pelaksanaan kegiatan melibatkan siswa kelas IV hingga VI, guru, kepala sekolah, serta perwakilan orang tua. Secara umum, kegiatan berlangsung dengan lancar, ditandai oleh partisipasi aktif peserta dan antusiasme yang tinggi terhadap materi yang diberikan.

Pada tahap awal, dilakukan observasi dan wawancara singkat dengan pihak sekolah. Dari hasil observasi ditemukan adanya kecenderungan perilaku verbal bullying, seperti ejekan atau panggilan nama yang bersifat merendahkan antar siswa. Hal ini menunjukkan perlunya program intervensi preventif agar masalah tidak berkembang lebih serius. Selanjutnya, dilaksanakan sosialisasi dan penyampaian materi tentang bullying, meliputi definisi, jenis, dampak, serta strategi pencegahan. Siswa menunjukkan respons positif dengan mengajukan pertanyaan dan berbagi pengalaman pribadi terkait bullying di sekolah. Guru dan orang tua yang hadir juga aktif memberikan tanggapan, terutama terkait cara mendeteksi perilaku bullying sejak dini. Hal ini sejalan dengan temuan (Widya Ningrum & Purnomo, 2024) yang menjelaskan bahwa strategi guru dalam mengatasi bullying di sekolah dasar meliputi identifikasi penyebab masalah, pemberian peringatan lisan, penghargaan, hukuman, serta pengawasan yang konsisten untuk mengubah perilaku siswa ke arah yang lebih baik.

Kegiatan berikutnya adalah simulasi peran (*role play*) yang mengajak siswa memerankan situasi bullying. Dalam kegiatan ini, siswa tampak mampu memahami peran korban, pelaku, dan saksi. Simulasi ini efektif menumbuhkan rasa empati dan kesadaran bahwa bullying merupakan tindakan yang tidak dapat dibenarkan. Menurut (Hidayah & Gulton, 2024), pendidikan karakter menjadi sarana

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

penting untuk memperbaiki moral siswa, khususnya dalam mencegah perilaku menyimpang seperti bullying yang dapat merusak sikap mental anak. Pada tahap akhir, dilakukan evaluasi sederhana dengan metode pre-test dan post-test. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai bullying. Jika pada awal kegiatan hanya sebagian kecil siswa yang mampu menjelaskan bentuk bullying, setelah kegiatan hampir seluruh peserta dapat menyebutkan jenis-jenis bullying dan langkah pencegahannya.



Gambar 1.

Sesi sosialisasi materi bullying bersama siswa SD Negeri 13 Padang Panjang Timur.



Gambar 2.

Simulasi peran siswa dalam memahami situasi bullying.



Gambar 3.

Foto bersama guru, siswa, dan tim pengabdian setelah kegiatan.

Pembahasan

Kegiatan pengabdian ini menunjukkan bahwa edukasi partisipatif efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian (Olweus, 2013) yang menegaskan bahwa intervensi berbasis sekolah dapat mengurangi perilaku bullying secara signifikan. Peningkatan pemahaman siswa yang ditunjukkan melalui hasil evaluasi membuktikan bahwa edukasi sederhana dengan pendekatan simulasi peran mampu memperkuat kesadaran anak tentang dampak negatif bullying. Hal ini relevan dengan penelitian (Smith & Steffgen, 2013) yang menyatakan bahwa role play merupakan strategi efektif untuk menumbuhkan empati dan perilaku prososial di kalangan anak usia sekolah.

Hasil pengabdian masyarakat ini memperlihatkan bahwa intervensi berbasis sekolah efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying dan cara pencegahannya. Temuan ini sejalan dengan meta-analisis (Gaffney et al., 2019) yang menunjukkan bahwa program pencegahan bullying secara global mampu menurunkan angka perundungan baik dari sisi pelaku maupun korban. Selain itu, penelitian (Rachma, 2022) tentang Upaya pencegahan Bullying dilingkup sekolah juga menegaskan bahwa pendekatan komprehensif yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua dapat mengurangi kejadian bullying secara signifikan. Dengan demikian, kegiatan edukasi partisipatif yang dilakukan di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur memiliki landasan empiris yang kuat, serta mendukung bukti bahwa pencegahan bullying paling efektif dilakukan melalui strategi kolaboratif di lingkungan sekolah. Partisipasi aktif siswa selama kegiatan juga mencerminkan adanya kebutuhan anak untuk mendapatkan ruang aman dalam mengekspresikan pengalaman mereka. Beberapa siswa berani menceritakan pengalaman pribadi terkait ejekan teman, yang menunjukkan adanya kepercayaan kepada fasilitator. Hal ini menjadi modal penting dalam membangun program lanjutan yang lebih intensif.

Dari sisi psikologis, kegiatan ini memberikan manfaat dalam memperkuat kesehatan mental siswa. Anak-anak belajar mengenali perasaan mereka, memahami dampak kata-kata negatif, serta menemukan strategi untuk menghadapi tekanan sosial. Aspek ini sesuai dengan temuan (Hymel & Swearer, 2015) yang menekankan bahwa bullying memiliki keterkaitan erat dengan kecemasan dan rendah diri pada anak. Program ini juga memberi ruang bagi siswa untuk mempraktikkan komunikasi asertif, yakni kemampuan menyampaikan pendapat tanpa merugikan orang lain. Dengan komunikasi asertif, siswa diharapkan lebih berani melaporkan kejadian bullying kepada guru atau orang tua, sehingga masalah dapat ditangani sejak dini.

Kegiatan ini turut memperlihatkan pentingnya budaya sekolah ramah anak. Lingkungan belajar yang aman dan nyaman akan mendukung tumbuh kembang siswa secara optimal. Program pengabdian ini menjadi langkah awal bagi SD Negeri 13 Padang Panjang Timur untuk menerapkan prinsip sekolah ramah anak secara berkelanjutan. Sejalan dengan itu, (Erliani et al., 2025) menegaskan bahwa sosialisasi anti-bullying yang melibatkan siswa dan guru mampu meningkatkan kesadaran kolektif untuk menolak segala bentuk kekerasan sekaligus menjadi fondasi bagi pembentukan budaya sekolah inklusif dan ramah anak. Meski demikian, kegiatan ini juga menghadapi beberapa keterbatasan, seperti keterbatasan waktu pelaksanaan dan jumlah sesi yang masih terbatas. Oleh karena itu, diperlukan tindak lanjut berupa program berkelanjutan yang melibatkan lebih banyak pihak, termasuk tenaga konselor sekolah dan lembaga perlindungan anak.

Ke depan, keberlanjutan program dapat diwujudkan melalui penyusunan modul anti-bullying untuk siswa dan guru, serta pembentukan tim kecil di sekolah yang bertugas memantau potensi bullying. Dengan cara ini, pencegahan bullying dapat menjadi bagian integral dari budaya sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan pengabdian ini telah memberikan kontribusi nyata dalam meningkatkan kesadaran siswa, guru, dan orang tua mengenai pencegahan bullying. Dampaknya tidak hanya dirasakan pada aspek pengetahuan, tetapi juga pada sikap dan keterampilan sosial siswa dalam menghadapi konflik sehari-hari.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian masyarakat di SD Negeri 13 Padang Panjang Timur membuktikan bahwa pencegahan bullying dapat dilakukan secara efektif melalui keterlibatan seluruh elemen sekolah. Metode edukasi partisipatif berupa sosialisasi, diskusi kelompok, simulasi peran, serta konseling singkat mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang bentuk-bentuk bullying dan dampaknya terhadap psikis anak. Selain itu, guru dan pihak sekolah juga menunjukkan peningkatan kepedulian dalam mendeteksi serta menanggulangi perilaku bullying sejak dini.

Hasil kegiatan ini memperlihatkan adanya kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan ramah anak. Dengan demikian, program pengabdian ini tidak hanya memberikan manfaat jangka pendek, tetapi juga mendorong terbentuknya budaya sekolah yang peduli terhadap kesehatan mental siswa. Keberhasilan ini diharapkan dapat menjadi inspirasi dan dasar bagi sekolah lain dalam mengembangkan program pencegahan bullying secara berkelanjutan di lingkungan pendidikan dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SD Negeri 13 Padang Panjang Timur yang telah memberikan izin dan dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru, siswa, serta masyarakat sekolah yang telah berpartisipasi aktif dalam setiap rangkaian kegiatan.

Selain itu, apresiasi yang tinggi diberikan kepada rekan-rekan tim pelaksana dan semua pihak yang tidak dapat disebutkan satu per satu, yang telah membantu dalam proses persiapan, pelaksanaan, hingga penyusunan laporan kegiatan ini. Semoga kerja sama yang baik ini dapat terus berlanjut pada kegiatan-kegiatan pengabdian berikutnya untuk memberikan manfaat nyata bagi dunia pendidikan.

DAFTAR PUSTAKA

- Erliani, adah, Arifin, M., Mayasari, R., & Wulandari, A. (2025). Sosialisasi Stop Bullying Di SDN Kuin Cerucuk 1 Banjarmasin. *JAMPI: Jurnal Abdi Masyarakat dan Pemberdayaan Inovatif*, 1, 11–22.
- Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2019). Examining the Effectiveness of School-Bullying Intervention Programs Globally: a Meta-analysis. *International Journal of Bullying Prevention*, 1(1), 14–31. <https://doi.org/10.1007/s42380-019-0007-4>
- Hidayah, N., & Gulton, B. (2024). Pencegahan Bullying Melalui Pendidikan Karakter Dalam Ilmu Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 10(11), 633–638. <https://doi.org/10.5281/zenodo.12793829>
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: An introduction. *American Psychologist*. <https://doi.org/https://doi.org/10.1037/a0038928>
- Hymel, S., & Swearer, S. M. (2015). Four decades of research on school bullying: An Introduction. *American Psychologist*, 70(4), 293–299. <https://doi.org/10.1037/a0038928>
- Mcbrayer, J. S. (2025). *Student Bullying Prevention : Educators ' Responses to Varied Types of Bullying Occurrence in an Online School Setting*. 11, 35–53.
- Olweus, D. (2013). School bullying: Development and some important challenges. *Annual Review of Clinical Psychology*, 9(January 2013), 751–780. <https://doi.org/10.1146/annurev-clinpsy-050212-185516>
- Rachma, A. W. (2022). Upaya Pencegahan Bullying Di Lingkup Sekolah. *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, 10(2), 241. <https://doi.org/10.20961/hpe.v10i2.62837>
- Smith, P. K., & Steffgen, G. (2013). Cyberbullying through the new media: Findings from an international network. *Cyberbullying through the New Media: Findings from an International Network*, January 2013, 1–301. <https://doi.org/10.4324/9780203799079>
- Widya Ningrum, W., & Purnomo, H. (2024). Strategi Guru Dalam Mengatasi Perilaku “Bullying” Pada

Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Gentala Pendidikan Dasar*, 9(1), 11–21. <http://online-journal.unja.ac.id/index.php/gentala>