

PSIKOEDUKASI TERHADAP UPAYA MENANGGULANGI PERILAKU  
BULLYING BERBASIS *TEAM BUILDING* DI SMP NEGERI 15 PADANG

Deri Setyawan<sup>1</sup>, Natilla Ghifara<sup>2</sup>, Shafira Azzahra Putri<sup>3</sup>, Alfadillah Rehani Setalia<sup>4</sup>,  
Tri Fusvinda<sup>5</sup>

<sup>1234</sup> Psikologi, Fakultas Psikologi dan Kesehatan, Universitas Negeri Padang

Email: [derisetawan@student.unp.ac.id](mailto:derisetawan@student.unp.ac.id)<sup>1</sup>, [natillaghifara07@gmail.com](mailto:natillaghifara07@gmail.com)<sup>2</sup>,  
[shafiraazzahrap@gmail.com](mailto:shafiraazzahrap@gmail.com)<sup>3</sup>, [alfadillah257@gmail.com](mailto:alfadillah257@gmail.com)<sup>4</sup>, [tfusvinda@gmail.com](mailto:tfusvinda@gmail.com)<sup>5</sup>

**Abstract**

*Bullying can start from the level of aggressiveness of uncontrolled behavior in childhood. But this can be prevented by increasing the supervision of negative associations from children and friends ranging from modeling good things, more filtering children's friends who have a positive effect. The purpose of this intervention is to provide understanding and knowledge to students regarding bullying, its types, etc. Bullying affects both boys and girls. The method based on this intervention consists of 4 stages, namely need assessment to Counseling Guidance teachers, distribution of bullying questionnaires to students, Focus Group Discussion (FGD) with students, provision of material and games in team building. The series of activities were attended by as many as 30 students consisting of 20 men and 10 women. The result of this intervention activity is that students feel openness both from aspects of thoughts and feelings in bullying behavior.*

**Keyword:** *bullying, team building, intervention, school*

**Abstrak.**

Perundungan (*Bullying*) dapat berawal dari tingkat keagresifan perilaku yang tidak terkendali pada masa anak-anak. Namun hal ini dapat dicegah dengan meningkatkan pengawasan pergaulan negatif dari anak dan teman-teman mulai dari mencontohkan hal-hal yang baik, lebih menyaring teman-teman anak yang memberikan efek positif. Tujuan dari intervensi ini yaitu untuk memberikan pemahaman dan pengetahuan kepada siswa terkait bullying, jenis-jenisnya, dll. Bullying mempengaruhi baik anak laki-laki dan perempuan. Metode yang dilandaskan pada intervensi ini terdiri atas 4 tahap, yakni *need assesment* kepada guru Bimbingan Konseling, penyebaran angket *bullying* kepada siswa, *Focus Group Discussion* (FGD) bersama siswa, pemberian materi dan games dalam *team building*. Rangkaian kegiatan diikuti oleh sebanyak 30 siswa yang terdiri dari 20 laki-laki dan 10 perempuan. Hasil dari kegiatan intervensi yang telah dilaksanakan ini adalah siswa merasakan keterbukaan baik dari aspek pikiran dan perasaan dalam perilaku perundungan.

**Kata kunci:** perundungan, team building, intervensi, sekolah

## 1. Pendahuluan

Penindasan (*bullying*) dapat dimulai dengan tingkat perilaku agresif yang tidak terkendali di masa kanak-kanak. Namun hal ini dapat dihindari dengan meningkatkan pengawasan terhadap pergaulan negatif antara anak dengan teman, dimulai dengan menunjukkan hal-hal yang baik, lebih menyaring kepada teman-teman anak yang memiliki pengaruh positif. Penindasan terjadi pada usia berapa pun, tetapi mulai meningkat pada akhir kelas dasar. di sekolah menengah dan umumnya menurun di sekolah menengah. Bullying mempengaruhi anak laki-laki dan perempuan. Anak laki-laki lebih rentan terhadap agresi fisik. Astuti dalam (Magfirah & Rachmawati, 2010) Telah menyatakan bahwa salah satu faktor penyebab bullying adalah lingkungan sekolah yang tidak konsisten atau diskriminatif. Terkadang bullying di sekolah tidak disadari oleh sekolah dan orang tua. Sebagian besar orang tua dan otoritas sekolah menganggap kebiasaan menyela teman, berdebat dan saling membentak bukan sebagai ancaman, tetapi sebagai perilaku normal di kalangan anak sekolah (Octavia, Puspita & Yan, 2020).

Pola asuh keluarga menjelaskan bahwa orang tua yang sering melawan atau melawan anaknya cenderung membentuk perilaku anaknya menjadi lebih agresif. Teman sebaya yang bermasalah di sekolah akan berdampak negatif bagi sekolah, seperti perilaku kekerasan, membolos, rendahnya rasa hormat terhadap teman sebaya dan guru. KPAI telah mengadopsi undang-undang terkait kasus bullying, seperti UU No. 35 Tahun 2014 23 tentang perlindungan anak, Pasal 9 ayat 1 dengan jelas mengatur butir a: "Setiap anak berhak mendapat perlindungan di satuan pendidikan dari kejahatan dan kekerasan seksual yang dilakukan oleh guru, pendidik, teman sebaya dan/atau orang lain (KPAI, 2020).

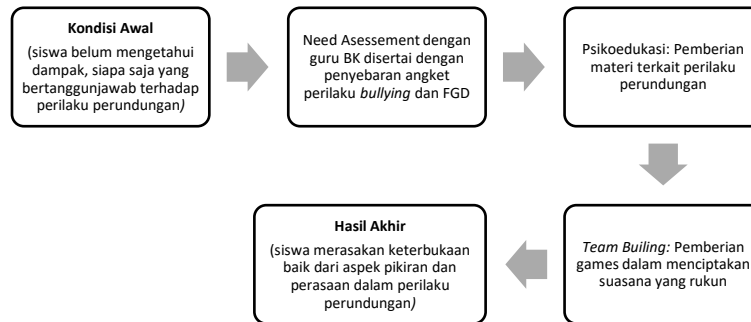
Beberapa penelitian sebelumnya mengungkapkan bahwa bullying merupakan fenomena gunung es, menjadi salah satu dari 10 masalah kesehatan yang mengancam perkembangan karakter siswa di sekolah. Hasil survei yang dilakukan oleh Yayasan Semai Jiwa Amin (SEJIWA) juga mengungkapkan bahwa hingga 94,9% peserta mengatakan bahwa bullying merupakan kategori bermasalah dan sering terjadi di kalangan anak usia sekolah di Indonesia. Dampak bullying sangat tinggi pada anak-anak yang kemungkinan dua kali lipat mengalami depresi hingga 12,3%, kecemasan hingga 16%, dan menyakiti diri sendiri hingga 19%. Kasus kekerasan terhadap anak yang tercatat di Komisi Perlindungan Anak Indonesia menunjukkan bahwa hingga 15 persen terjadi peningkatan kasus anak baik sebagai pelaku maupun korban kekerasan. (Ocatavia, Puspita & Yan, 2020).

## 2. Metode

### *Pelaksanaan Program*

Kegiatan penerapan *psikoedukasi terkait perundungan berbasis team building* disusun untuk meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa terhadap perilaku perundungan. Adapun rancangan kegiatan adalah sebagai berikut:

Gambar 2.1 Diagram Rancangan Pelaksanaan Program



### *Tahapan Pelaksanaan Program*

Metode pada pelaksanaan PKM ini dilakukan dengan beberapa langkah yaitu

1. Identifikasi perilaku

Identifikasi perilaku diawali dengan melakukan *need asesement* ke sekolah tempat intervensi akan dilakukan. *Need asesement* ditujukan untuk melihat ada atau seberapa besar frekuensi dari perilaku perundungan di sekolah tersebut, *need asesment* terdiri dari 3 tahap yakni wawancara bersama guru bimbingan konseling, penyebaran angket perilaku *bullying* kepada siswa dan diakhiri dengan diskusi kelompok terarah.

2. Pelaksanaan Intevensi

- Tahap 1: Psikoedukasi

Siswa diberikan pemahaman seputar perilaku perundungan yang kerap terjadi, mulai dari siapa saja yang berperan dalam perilaku perundungan, tempat terjadinya perundungan, karakteristik pelaku, korban dan saksi, dampak dari perundungan, serta cara dalam mengatasi perilaku perundungan yang dapat dilakukan oleh siswa. Psikoedukasi ini diakhiri dengan sesi tanya jawab dengan siswa sebagai bentuk refleksi dari materi yang disampaikan.

- Tahap 2: *Team Building*

- a. Games : Tebak Kemungkinan

Pada games yang pertama ini siswa telah dibagi menjadi beberapa regu, representasi dari regu nya berjumlah dua orang akan maju untuk bermain. Peneliti telah menyiapkan kata benda dalam secarik

kerta yang selanjutnya ditempelkan pada dahi dari siswa untuk selanjutnya ditebak oleh siswa tersebut. Siswa yang ditempelkan kertas pada dahinya memberikan pernyataan yang selanjutnya diakui "ya" atau "tidak" nya oleh lawan mainnya hingga tebakan tersebut benar.

Feedback : Pemberian feedback oleh peneliti sekaligus untuk memastikan kebenaran rangkaian games yang dilakukan.

### 3. Hasil dan Pembahasan

Keseluruhan program Psikoedukasi upaya dalam menanggulangi perilaku *bullying* berbasis *team building* ini dilakukan selama kurang lebih 2 bulan diawali dengan persiapan pencarian data berupa perangkaian *guideline* wawancara bersama guru bimbingan konseling, penyusunan angket perilaku *bullying* yang disebarakan kepada siswa, penyusunan *guideline Focus Group Discussion (FGD)* yang dilakukan bersama beberapa siswa, hingga perancangan artikel akhir dari intervensi yang dilaksanakan. Sebelum melaksanakan intervensi, tim peneliti meyusun pembuatan modul psikoedukasi. Modul psikoedukasi tersebut termuat akan rancangan pelaksanaan program intervensi, materi yang mengupas perilaku perundungan, alat-alat yang dibutuhkan dalam pelaksanaan intervensi serta alokasi waktu yang dikerahkan. Dengan tersedianya modul intervensi tersebut, tim peneliti menjadi menjadi memiliki acuan dalam melaksanakan tugasnya.

Pada seminar dalam pemberian materi terkait *bullying* yang dilangsungkan secara luring, materi yang disampaikan oleh tim peneliti mengupas ruang lingkup *bullying* mulai dari mulai dari siapa saja yang berperan dalam perilaku perundungan, jenis-jening perundungan, tempat terjadinya perundungan, karakteristik pelaku, korban dan saksi, dampak dari perundungan, serta cara dalam mengatasi perilaku perundungan yang dapat dilakukan oleh siswa.



(Gambar 3.1 Pelaksanaan Seminar secara Luring)

Fokus utama dari penyampaian materi ini adalah bahwa perilaku perundungan tersebut tidak akan terjadi jika tidak adanya pengaruh dari

lingkup pertemanannya. Selain itu juga lingkungan atau sekolah yang kerap menjadi ladang perilaku perundungan juga menjadi poin penting dalam pemberian materi ini, materi tersebut ditutup dengan cara yang dapat dilakukan siswa dalam memberhentikan perilaku perundungan. Intervensi ini dilakukan pada Selasa, 23 Mei 2023 dengan diikuti oleh 30 siswa kelas VII.

Sesi kedua pada tahapan intervensi yang dilakukan pada hari yang sama tersebut adalah membangun hubungan antar sesama/*team building* sebagai bentuk menciptakan kerukunan antar sesama mereka yang merupakan individu-individu yang berperan dalam perilaku perundungan. Fokus utama dari sesi kedua pada tahapan intervensi ini adalah dimana siswa dapat mampu merasakan kekerabatan antar mereka sehingga hilangnya kecenderungan untuk saling bermusuhan.



(Gambar 3.2 Pelaksanaan Games bagian dari *Team Building*)

Berdasarkan kedua sesi yang dijalankan, yang dilandaskan pada observasi dan data hasil jawaban serta catatan dari peserta terdapat pemahaman dan peningkatan kesadaran yang dialami oleh siswa dari proses intervensi yang dijalankan. Sebelum pelaksanaan intervensi siswa hanya mengetahui bahwa perundungan berupa berkelahi dan dampak perundungan hanya sebatas menangis. Melalui sesi pertama yaitu psikoedukasi, siswa diberikan pengetahuan lebih dalam perundungan, diakhir siswa dianggap memperoleh pemahaman dan wawasan baru ketika tim peneliti mengajukan beberapa bentuk pertanyaan seputar materi dan siswa tersebut tepat dalam menjawabnya. Selain itu kesadarannya timbul ketika pemberian kesan dan pesan kepada tim peneliti pasca sesi intervensi berlangsung dimana banyak dari mereka menyampaikan bahwa proses intervensi tersebut membuka perasaannya untuk saling menjaga teman dan menghindari bentuk permusuhan.

#### 4. Kesimpulan

Perundungan adalah masalah yang kompleks dan melibatkan berbagai faktor yang saling terkait, termasuk faktor individu, keluarga, teman sebaya, dan lingkungan sekolah atau tempat kerja. Dalam intervensi perilaku perundungan, penting untuk memiliki pendekatan yang berfokus pada pencegahan dan penanganan kasus yang sudah terjadi. Pencegahan perundungan melibatkan pendekatan yang inklusif, yang mempromosikan budaya sekolah atau tempat kerja yang positif, di mana penghormatan, kerjasama, dan toleransi dihargai. Ini dapat melibatkan program-program edukasi dan kesadaran yang ditujukan kepada semua anggota komunitas untuk memahami efek negatif dari perundungan dan pentingnya menghormati perbedaan. Mengatasi perundungan membutuhkan upaya kolektif dari seluruh komunitas. Hanya dengan kerjasama yang kokoh dan pendekatan yang berkelanjutan, kita dapat menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan bebas dari perundungan. Pengabdian ini bertujuan untuk menjembatani siswa dalam mendapatkan pengetahuan dan wawasan terkait perundungan yang sekaligus membahas pencegahan yang dapat mereka lakukan. Hasil dari kegiatan pengabdian yang telah dilaksanakan ini adalah siswa merasakan keterbukaan baik dari aspek pikiran dan perasaan dalam perilaku perundungan.

#### *Acknowledgement*

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada SMP Negeri 15 Padang yang telah memberikan dukungan dan kepercayaannya dalam program pengabdian ini. Kami juga mengucapkan terima kasih kepada seluruh tim dan peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan tersebut. Semoga program pengabdian ini terus memberikan dampak positif di masa mendatang.

#### Daftar Pustaka

- KPAI, T. (2020, Februari 20). Sejumlah Kasus Bullying Sudah Warnai Catatan Masalah Anak di Awal 2020, Begini Kata Komisioner KPAI. Diambil kembali dari KPAI (Komisi Perlindungan Anak Indonesia): [kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai](http://kpai.go.id/publikasi/sejumlah-kasus-bullying-sudah-warnai-catatan-masalah-anak-di-awal-2020-begini-kata-komisioner-kpai)
- Magfirah, U., & Rachmawati, M. A. (2010). Hubungan antara iklim sekolah dengan kecenderungan perilaku *bullying*. *Jurnal Universitas Islam Indonesia*, 1-10.
- Octavia, D., Puspita, M., & Yan, L. S. (2020). Fenomena perilaku *bullying* pada anak di tingkat Sekolah Dasar. *Riset Informasi Kesehatan*, 9(1), 43-50.
- Susanti, R., Ifroh, R. H., & Wulandari, I. (2018). *Mapping school bullying* pada anak di kota samarinda dengan Epi Map. *JPH Record*, 1(2).