



Stop Bullying Dengan Meningkatkan Keterampilan Sosial Pada Siswa SMP Methodist 1 Medan

Joseffa Maria Remila Tuapattinaja*, Eka Danta Jaya Ginting*, Rahma Fauzia*
Fakultas Psikologi, Universitas Sumatera Utara

Alamat Korespondensi:

josetta.mrt@gmail.com

ABSTRACT

Education is a place for producing students who are intelligent, disciplined, independent, and of high quality. Schools should be safe and comfortable places for learning; however, recently they have become environments where bullying cases are developing. SMP Methodist 1 has become one of the schools where bullying occurs. Bullying is a form of behavior that harms others who are perceived as weak, economically disadvantaged, or disabled. Bullying can be physical, such as hitting and other aggressive actions carried out individually or in groups. Verbal bullying is also common and includes mocking physical appearance, financial status, belittling peers or parents, using inappropriate language, and intimidation. Additionally, there is cyberbullying, which is conducted by individuals or groups through social media to ostracize others. Bullying has dangerous and long-lasting consequences, affecting physical, emotional, and mental health, including depression, anxiety, substance abuse, and decreased academic performance. Based on this data, there is a need for effective measures to reduce bullying at SMP Methodist 1. One approach is to teach social skills. The social skills taught include empathy, communication, emotional regulation, and problem-solving. These social skills are expected to be beneficial in detecting and preventing bullying behavior in the school.

Keywords

education, bullying, social skill

1. Pendahuluan

SMP Methodist 1 Medan merupakan salah satu sekolah swasta yang berada di Kota Medan. SMP Methodist 1 Medan memiliki visi "Mewujudkan SDM yang beriman, berilmu, sehat dan kompetitif menuju jenjang pendidikan yang berkualitas serta mampu bersaing dalam tingkat Nasional dan Internasional". Berbanding terbalik dengan nilai-nilai yang ada di visi SMP Methodist 1, sekolah yang seharusnya menjadi tempat untuk belajar dengan aman, nyaman dan membentuk karakter yang beriman dan berilmu. Sejalan dengan kurikulum untuk siswa SMP pada umumnya (Engelmann, Feuerborn, Gueldner, & Tran, 2016). Kenyataannya malah menjadi tempat berkembangnya kasus bullying. Hal ini tidak terlepas dari jalinan interaksi yang ada di dalam sekolah. Biasanya, siswa berbaur dalam kelompok tertentu berdasarkan minat ataupun kesamaan untuk menemukan strategi belajar yang tepat dan mendapatkan pemahaman komprehensif tentang pelajarannya. Namun, tak jarang kelompok yang dibentuk membawa pengaruh negatif bagi siswa. Salah satunya adalah perundungan. Mereka saling mencontoh perilaku perundungan yang dilakukan oleh teman-temannya (Rigby, 2012).

Perundungan atau bullying merupakan tindakan menyakiti yang biasa pelakunya berasal dari status sosial atau posisi kekuasaan yang dianggap lebih tinggi kepada orang dari komunitas yang terpinggirkan, ekonomi yang rendah atau penyandang disabilitas yang bentuknya verbal atau fisik (UNICEF, 2024). Perundungan dapat dilakukan secara individual maupun kelompok. Ditambah lagi, dengan perkembangan teknologi yang pesat, perundungan tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi merebak hingga ke ranah dunia maya dan disebut dengan cyber bullying. Bullying memiliki konsekuensi yang berbahaya dalam jangka waktu yang lama. Selain efek fisik, korban dapat mengalami masalah kesehatan emosional dan mental, termasuk depresi dan kecemasan, menyebabkan penyalahgunaan zat dan penurunan prestasi di sekolah (UNICEF, 2024). Berdasarkan hasil wawancara dan observasi di SMP Methodist 1 sering ditemukan anak-anak yang rentan terhadap perilaku bullying baik secara fisik, verbal atau cyber bullying. Kasus bullying fisik biasanya terjadi dalam bentuk perilaku berkelahi, memukul dan menendang. Bullying verbal yang ditemukan adalah mengejek nama orang tua, mengejek kekurangan fisik hingga merendahkan status ekonomi. Sementara itu, kasus cyber bullying yang terjadi adalah menggunakan akun anonim untuk melakukan hate speech dan membuat grup daring untuk membicarakan buruk siswa lain.

Maraknya kasus bullying di lingkungan sekolah tidak terlepas dari profil siswa SMP yang notabene adalah remaja berumur 12-15 tahun. Masa remaja adalah masa seorang mencari jati diri dan ingin mencoba banyak hal. Kondisi psikologis remaja masih belum stabil sehingga mereka cenderung rentan melakukan tindakan yang menyimpang, salah satunya adalah bullying (Zakiyah, Humaedi & Santoso, 2017). UNICEF (2020) menyatakan bahwa pada tahun 2018 sebanyak 41% anak berusia 15 tahun mengalami tindakan bullying setidaknya dua kali dalam sebulan. 2/3 dari anak remaja berusia 13-17 merupakan korban dari bullying. Kemudian, sebesar 45% orang berusia 14-24 tahun mengalami bullying online atau dinamakan dengan cyber bullying. Biasanya perempuan yang lebih sering melakukan tindakan bullying secara psikologis, sementara laki-laki lebih sering melakukan tindakan bullying secara fisik. Menurut data KPAI (2024) terdapat 2.355 kasus bullying di Indonesia per tahun 2023. Beberapa waktu yang lalu, di Medan terjadi sejumlah kasus bullying yang viral hingga diliput oleh saluran televisi nasional yang dilakukan oleh siswa SMA.

Para korban bullying adalah individu yang memiliki keterbatasan dari segi fisik atau ekonomi. Korban dilihat lebih lemah dan tepat untuk dijadikan target. Faktor-faktor yang mempengaruhi seseorang menjadi pelaku bullying juga banyak, baik dari pola asuh keluarga yang keras atau terlalu dimanja, lingkungan pertemanan, mencontoh tayangan sosial media dan ingin diakui kuat agar bisa masuk ke dalam suatu kelompok pertemanan (Zakiyah, Humaedi & Santoso, 2017). Oleh sebab itu, peran orang dewasa seperti guru, orang tua dan ahli kesehatan mental sangat dibutuhkan untuk mengurangi dan mencegah perilaku bullying. Melihat fenomena ini, maka diperlukan penanganan untuk menurunkan kasus bullying yang terjadi. Siswa/i perlu dibekali dengan keterampilan untuk menghindari perilaku ini.

Sebenarnya, pihak sekolah menyadari adanya fenomena ini. Namun, penanganan yang dilakukan belum efektif sehingga diperlukan penanganan lebih lanjut untuk mengurangi perilaku bullying di SMP Methodist 1. Adapun penanganan yang pernah dilakukan oleh pihak sekolah antara lain memberikan konseling pada pelaku berupa pemberian nasihat, mediasi antara pelaku dan korban, serta tindakan tegas seperti memanggil orang tua ketika ditemukan kasus perundungan berat. Berdasarkan evaluasi penanganan yang dilakukan oleh pihak sekolah, tindakan bullying masih terus terjadi sehingga membuat guru menganggap wajar perilaku bullying sebagai perilaku

yang umum dan biasa terjadi pada siswa remaja khususnya SMP. Namun, para guru menyadari maraknya tindakan bullying yang terjadi dapat mengganggu efektifitas proses belajar mengajar pada korban serta memberikan ruang bagi pelaku untuk terus melakukan tindakan bullying yang lebih beresiko (Bete & Arifin, 2023). Perlu adanya penanganan yang tepat. Salah satu cara yang efektif untuk mengurangi bullying adalah mengajari keterampilan sosial.

Beberapa penelitian menemukan bahwa perilaku bullying berkaitan dengan keterampilan sosial yang dimiliki seseorang. Mengutip dari Sohravardi, Bafrooei, & Fallah (2015) mengungkapkan bahwa keterampilan sosial berbanding lurus dengan perilaku sosial yang dapat diterima dan menunjukkan perkembangan sosial seseorang. Sejalan dengan penelitian Elvinawanty, Situmorang, Silaen, Naibaho, Sinambela & Samosir (2022) bahwa keterampilan sosial akan membentuk pola perilaku yang dapat membuat seorang diterima, mendapat penguatan serta membantu mereka menghindari perilaku-perilaku yang mengganggu orang lain memberikan penilaian-penilaian positif terhadap lingkungannya, dan menciptakan hubungan interpersonal yang lebih baik lagi sehingga penting untuk siswa mempelajari dan meningkatkan keterampilan sosialnya. Keterampilan sosial yang akan diajarkan terdiri dari empati, komunikasi, regulasi emosi dan problem solving (Elvinawanty, dkk, 2022; Hardhiyanti, Padjaitan & Arya, 2020; Kusumaningsih & Febriani, 2022). Keterampilan sosial ini diharapkan bermanfaat untuk mendeteksi dan menghambat perilaku bullying pada siswa SMP Methodist 1. Pelatihan keterampilan sosial diharapkan mampu membantu siswa mengatasi permasalahan yang ada di dalam interaksi dengan lingkungan sosial dan mampu menampilkan diri sesuai dengan aturan dan norma yang berlaku.

2. Solusi Permasalahan

Merujuk pada permasalahan yang dialami oleh siswa SMP Methodist 1 di Medan, maka diketahui bahwa perilaku bullying yang dilakukan oleh pelaku atau yang dialami oleh korban tidak hanya dalam bentuk verbal, seperti kata-kata yang mencemooh hingga merendahkan sesama teman, tetapi juga dalam bentuk fisik, seperti pemukulan. Hal ini sangat mengganggu kesejahteraan psikologis dan akhirnya menghambat kelancaran proses belajar siswa yang bersangkutan. Jika perilaku ini tidak segera diberi perhatian khusus, maka akan terjadi akumulasi masalah psikologis yang mengarah pada gangguan psikologis harus adanya penanganan yang lebih serius. Oleh sebab itu perlu suatu tindakan preventif untuk mencegah terjadinya lonjakan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Memiliki keterampilan sosial penting dilakukan dengan tujuan membantu para siswa peka dengan kondisi psikologis teman-teman disekitar. Pemberian pelatihan yang berkaitan dengan pemahaman empati, komunikasi yang tepat, regulasi emosi, dan problem solving perlu diterapkan ke para siswa agar dapat membantu diri sendiri agar terhindari dari tindakan bullying. Pelatihan bermanfaat untuk korban agar mampu mengkomunikasikan permasalahannya dalam upaya mencari pertolongan. Pelatihan yang berkaitan dengan keterampilan sosial ini juga dapat bermanfaat untuk pelaku bullying agar mampu meregulasi emosi dan berempati terhadap teman lainnya.

Terbentuknya keterampilan sosial pada siswa SMP yang bermanfaat untuk mendeteksi dan bertindak secara komprehensif dalam upaya menghambat peningkatan perilaku bullying di lingkungan sekolah. Untuk itu para siswa SMP perlu mendapat pengetahuan tentang perilaku bullying di samping mengenali ciri-ciri yang biasa terdapat pada pelaku dan korban bullying serta dampak psikologis yang dialaminya. Sebagai tindakan preventif, para siswa dilatih untuk

memahami dan mengembangkan Keterampilan Sosial, yang terdiri dari empati, komunikasi, regulasi emosi, serta problem solving.

3. Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam pelatihan yang berkaitan dengan Keterampilan Sosial sebagai upaya untuk menghentikan tindakan bullying ini meliputi:

Pra-Pelatihan: Serangkaian aktivitas yang dilakukan untuk membangun hubungan yang akrab dan suasana kelompok yang menyenangkan, Terapis membagi kedalam beberapa kelompok menjelaskan prosedur pelaksanaan pelatihan Social Skill Training yang akan dijalani bersama, pengisian informed consent untuk memperoleh persetujuan siswa mengikuti kegiatan sesuai dengan prosedur dan pemberian pre-test.

Pelatihan: Siswa diberikan serangkaian pelatihan untuk meningkatkan kemampuan sosial pada siswa dengan mengajarkan; perilaku asertif, kerja sama, empati, tanggung jawab dan pengendalian diri (Elvinawanty, dkk, 2022; Rigby, 2012). Pelatihan yang diberikan menggunakan variasi metode:

- a. Ceramah : memberikan informasi atau materi terkait dengan tindakan bullying dan keterampilan sosial.
- b. Diskusi : membahas pemahaman akan informasi atau materi yang diberikan antar siswa dalam kelompok kecil maupun bersama-sama dalam kelompok besar.
- c. Modelling: memberikan siswa contoh perilaku yang akan diajarkan dengan mengamati orang lain melalui aktivitas yang ditampilkan dalam bentuk mini video. Modelling merupakan cara yang efisien dalam memperoleh keterampilan baru.
- d. Latihan : Siswa mencoba keterampilan baru yang telah diamati dalam bermain peran dengan seorang rekan dan praktik agar tiap aspek pada keterampilan sosial tersebut dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari.
- e. Feedback dan Tanya-jawab : Siswa mendapatkan umpan balik atas latihan yang dilakukan. Tanya Jawab diberikan untuk mempertajam pemahaman akan informasi atau materi yang diberikan.
- f. Homework. Setelah siswa siap dan dirasa sudah benar menerapkan keterampilan sosialnya, keterampilan-keterampilan baru tersebut kemudian dipraktekkan dalam situasi-situasi nyata antara sesi-sesi pelatihan.

Pasca-Pelatihan: Memberikan post-test untuk melihat perubahan kognitif dan afektif dari para peserta setelah mengikuti proses pelatihan social skill training yang telah diberikan berikan pada siswa serta memberikan feedback untuk penguatan keterampilan pada siswa.

4. Pelaksanaan Kegiatan

Sehari sebelum kegiatan dimulai, yaitu pada 29 Juli 2024, dilakukan pembinaan rapport dan pengumpulan data pre-test. Data ini diperlukan untuk mengetahui pengetahuan peserta mengenai bullying dan aspek-aspek keterampilan sosial. Dari 122 siswa yang terdaftar di sekolah Methodist 1, terdapat 103 orang yang mengisi pre-test. Pada tanggal 30 Juli 2024, peserta diberikan materi oleh fasilitator. Sesi materi dibawakan secara interaktif dengan tanya jawab di sela-sela materi. Setelah serangkaian materi konseling diberikan, peserta melakukan kegiatan kelompok berupa membuat poster “Stop Bullying” yang didampingi oleh fasilitator. Setelah sesi kegiatan kelompok selesai, peserta diberikan evaluasi berupa post-test untuk melihat perbedaan skor peserta setelah mengikuti

rangkaian materi yang ada. Dari 122 siswa terdapat 95 orang yang mengisi post-test. Setelah diperiksa silang dengan peserta pre-test, terdapat 85 orang yang mengisi pre-test dan post-test. Semua data peserta yang hanya mengisi 1 test saja dieliminasi. Adanya perbedaan jumlah peserta yang mengisi ini merupakan kelemahan dari pengambilan data secara online dan menggunakan google form dari ponsel masing-masing sehingga sulit untuk mengontrol keikutsertaan peserta. Beberapa peserta juga beralasan tidak membawa ponsel dan berjanji mengisinya di rumah.

Tabel 1. Hasil Pretest dan Post test

Nilai	Pretest	Post test
Terendah	3	2
Tertinggi	11	11
Mean	7,5	8,5

Nilai rata-rata skor pre-test yang diperoleh adalah 7,1. Nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 3 dan nilai tertinggi adalah 11 (skor bergerak dari 0 sampai 12). Dalam hal ini dapat dikatakan peserta belum memiliki pemahaman yang mumpuni terkait konsep bullying dan keterampilan sosial. Sementara, nilai rata-rata untuk skor post-test adalah 8,5. Nilai terendah yang diperoleh siswa adalah 2 dan nilai tertinggi adalah 11 (skor bergerak dari 0 sampai 12). Hasil ini menunjukkan adanya peningkatan pemahaman peserta yang diperoleh dari mengikuti kegiatan Stop Bullying dengan Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Siswa SMP Methodist 1 Medan.

Tabel 2. Perubahan Nilai Setelah Post test

Perubahan Nilai	Jumlah Peserta	Presentase
Nilai Meningkatkan	56	66%
Nilai Tetap	19	22%
Nilai Menurun	10	12%

Secara lebih mendetail, terdapat 66% peserta yang nilainya meningkat setelah mengikuti kegiatan. Kemudian, 22% yang nilainya tidak berubah dan 12% yang nilainya menurun. Penurunan nilai ini bisa dipengaruhi faktor internal dan eksternal. Faktor internal misalnya kondisi fisik yang tidak prima, tidak berkonsentrasi atau pun tidak sungguh-sungguh dalam mengisi tes. Sementara, faktor eksternal misalnya kondisi ruangan pengambilan tes yang tidak kondusif. Pada kegiatan ini, kedua faktor ini saling berkaitan. Pengambilan post-test dilakukan di akhir kegiatan saat para peserta sudah berkeinginan untuk pulang. Kondisi ruangan tidak tertib dan pengambilan data dilakukan melalui ponsel masing-masing, sehingga konsentrasi peserta sangat mudah terganggu.

Tabel 3. Hasil Evaluasi Kegiatan

Aspek	Skor				
	1	2	3	4	5
Kebermanfaatan Kegiatan	0%	0%	12,2%	16,7%	71,1%
Ketertarikan Kegiatan	1,1%	3,3%	18,9%	34,4%	42,2%
Kemudahan Memahami Materi	4,4%	2,2%	20%	31,1%	42%

Setelah diberikan evaluasi berbentuk post-test, peserta diberikan formulir evaluasi kegiatan. Evaluasi ini bertujuan untuk mengetahui penilaian peserta terhadap kebermanfaatan dan kemenarikan kegiatan, kesulitan materi, kesan dari kegiatan yang dilakukan serta kritik dan saran. Terdapat 90 orang yang mengisi evaluasi. Seluruh peserta menyatakan bahwa kegiatan ini bermanfaat dengan rentang skor 3 sampai 5 (skor bergerak 1-5). Untuk ketertarikan peserta terhadap materi yang dibawakan, 42,2% peserta menyatakan materi-materi yang diterima sangat menarik, 24,4% menyatakan materi yang diterima menarik, 18,9% menyatakan materinya biasa saja, 3,3% menyatakan kurang menarik, dan 1,1% menyatakan sangat tidak menarik. Sementara itu, untuk kemudahan memahami materi, 4,4% peserta menyatakan materi sangat sulit dipahami dan 2,2% menyatakan materi sulit dipahami. Sementara itu, 20% menyatakan biasa saja, 31,1% menyatakan mudah dan sebagian besar, yaitu 42,2% berpendapat bahwa materi sangat mudah dipahami. Ada pun kesan para peserta mengenai kebermanfaatan kegiatan ini adalah mereka menjadi lebih paham mengenai bullying dan keterampilan sosial. Para peserta juga belajar bahwa bullying sangat dekat di kehidupan mereka bahkan, tanpa sadar dan tanpa sengaja, mereka telah menjadi pelaku bullying. Kesan yang kedua adalah mereka menyenangi kegiatan kelompok yang dilakukan, karena selain menjadi lebih akrab dengan teman-teman mereka, beberapa peserta bisa menyalurkan bakat menggambar ataupun kreativitas yang mereka.

Selain memberikan penilaian dan kesan, peserta juga diminta untuk memberikan kritik dan saran. Beberapa kritik yang diutarakan adalah kegiatan terlalu padat sehingga terlalu lama untuk mencapai jam istirahat, sementara mereka sudah lelah dan lapar. Beberapa peserta juga melaporkan ice-breaking kurang menarik dan kurang banyak games sehingga ada beberapa yang mulai bosan mendengarkan materi yang banyak. Untuk kegiatan kelompok, mereka mengkritik waktu yang terlalu cepat dan beberapa anggota yang tidak bekerja. Di akhir sesi, seluruh hasil kerja kelompok dinilai oleh dewan juri yaitu fasilitator. Kemudian terpilih 1 kelompok pemenang dari 11 kelompok yang ada. Seluruh anggota kelompok pemenang diberikan souvenir. Untuk sesi follow-up, tim kembali datang ke sekolah dan melihat hasil poster-poster stop bullying yang dibuat para peserta masih tergantung di sekolah dan menjadi pengingat mereka untuk menghentikan bullying.

5. Kesimpulan dan Saran

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini dapat diambil beberapa kesimpulan. Sesi materi yang diberikan pada kegiatan “Stop Bullying dengan Meningkatkan Keterampilan Sosial pada Siswa SMP Methodist 1” terbukti menambah pengetahuan peserta mengenai bullying dan keterampilan sosial. Peserta melaporkan kegiatan ini secara keseluruhan menarik dan membuat mereka mampu merefleksikan perilaku mereka sendiri. Lewat sesi kegiatan kelompok peserta juga mampu mengekspresikan kreativitas dan menjalin kerjasama kelompok. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan peserta merasa kegiatan ini bermanfaat dan menarik meski beberapa materi sulit dipahami. Di sisi lain, peserta juga mengeluhkan materi yang padat membuat mereka kelelahan.

Dari pelaksanaan kegiatan pengabdian ini didapat beberapa saran yang bisa dilakukan:

1. Mengingat peserta kegiatan masih murid SMP, materi lebih banyak dilakukan dalam bentuk roleplay atau games.
2. Diperlukan kegiatan rutin untuk melatih keterampilan sosial peserta di sekolah, termasuk didalamnya kerjasama untuk memutus tindakan bullying.

6. Daftar Pustaka

- Bete, M. N., & Arifin. (2023). Peran guru dalam mengatasi bullying di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan (JIP)*, 8(1), 15-27.
- Elvinawanty, R., Situmorang, Y., Silaen, F. F. A., Naibaho, M. M. E., Sinambela, M. D., & Samosir, F. A. (2022). Efektivitas Social Skills Training (SST) Untuk Mengurangi Intensitas Bullying Pada Siswa Sekolah Menengah Kejuruan. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 11(4), 678-692. DOI: 10.30872/psikostudia.v11i4.
- Engelmann, D. C., Feuerborn, L. L., Gueldner, B. A., & Tran, O. K. (2016). *Merrel's strong kids- Grades 6-8: A social and emotional learning curriculum*. Brookes Publishing: USA.
- Hardhiyanti, R. S., Padjaitan, L. N., & Arya, L. (2020). Efektivitas social skills training (SST) untuk mereduksi intensitas bullying pada remaja. *Psikostudia: Jurnal Psikologi*, 9(1), 01-10.
- Kusumaningsih, A., & Febriani, A. (2022). The role of social skills on bullying behavior tendency friendship quality as mediator. *Jurnal Psikologi*, 49(2), 163-181. DOI: 10.22146/jpsi.69779
- KPAI. (2024). Kasus bullying di sekolah meningkat, KPAI sebut ada 2.355 kasus pelanggaran perlindungan anak selama 2023. URL <https://sekolahrelawan.org/artikel/kasus-bullying-di-sekolah-meningkat-kpai-sebut-ada-2355-kasus-pelanggaran-perlindungan-anak-selama-2023>.
- Rigby, K. (2012). Bullying in schools: Addressing desires, not only behaviours. *Educational Psychology Review*, 24, 339-348. DOI: 10.1007/s10648-012-9196-9.
- Sohravardi, B.B.H., Bafrooei, K.B., Fallah, M.H. (2015). The Effect of Empathy Training Programs on Aggression and Compatibility Students of Elementary Schools in Yazd, Center of Iran. *International Journal of Pediatrics*. 3(4): 841-851.
- UNICEF. (2020). Bullying in indonesia. URL <https://www.unicef.org/indonesia/>
- UNICEF. (2024). Bullying: What is it and how to stop it. UNICEF Parenting. URL <https://www.unicef.org/parenting/child-care/bullying>
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2). <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>