

Pemberdayaan Siswa sebagai Agen Perubahan: Model Dukungan Sebaya dalam Mencegah Perundungan di Sekolah Dasar

Empowering Students as Change Agents: Peer Support Model in Preventing Bullying in Elementary School

Yunita Kurniawati

Nur Hasanah *

Department of Psychology,
Brawijaya University, Malang, East
Java, Indonesia

email: yunita_k@ub.ac.id

Kata Kunci

Dukungan teman sebaya
Perundungan
Sekolah dasar

Keywords:

Peer support
Bullying
Elementary school

Received: December 2024

Accepted: March 2025

Published: May 2025

Abstrak

Kesehatan mental merupakan aspek penting untuk kesejahteraan individu, khususnya di lingkungan sekolah. Kesehatan mental yang baik dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis, kualitas hidup dan kesehatan individu, serta dapat mendukung performa akademik siswa. Namun, permasalahan yang muncul salah satunya yaitu perundungan. Perundungan dapat memiliki dampak negatif, tidak hanya pada korban namun juga pelaku perundungan. Dukungan teman sebaya memainkan peran kunci dalam mencegah perundungan di sekolah. Teman sebaya dapat menjadi sumber dukungan emosional bagi korban perundungan, membangun hubungan yang positif dengan semua siswa di sekolah, mempraktekkan sikap yang positif, sehingga menjadi role model untuk siswa lainnya, dan meningkatkan kesadaran mengenai dampak perundungan. Kegiatan melibatkan 77 siswa sekolah dasar kelas 4 hingga kelas 6 di Kabupaten Malang. Kegiatan mencakup tiga tahap, yaitu persiapan dengan melakukan asesmen untuk analisis kebutuhan. Tahap pelaksanaan menyesuaikan perkembangan siswa yang mencakup metode ceramah, diskusi, penayangan video tentang peran teman sebaya dalam mengatasi perundungan. Kegiatan diakhiri dengan evaluasi berupa pengisian *posttest*. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman tentang peran dukungan sebaya untuk mencegah perundungan.

Abstract

Mental health is an important aspect of individual well-being, especially in the school environment. Good mental health can enhance psychological well-being, quality of life, and individual health, and also support students' academic performance. However, one issue that often arises is bullying. Both victims and perpetrators can suffer from bullying. Peer support plays a key role in preventing bullying in schools. Peers can be a source of emotional support for bullying victims, build positive relationships with all students at school, practice positive attitudes, thus becoming role models for other students, and raise awareness about the impact of bullying. The bullying prevention program involved 76 elementary school students from grades 4 to 6 in Malang Regency. The activities consist of three stages. The preparation stage involves conducting an assessment to identify the analysis. The psychoeducation is adapted to the student's development stage. The results show an increase in understanding of the role of peer support in bullying prevention.



© 2025 Yunita Kurniawati, Nur Hasanah. Published by Institute for Research and Community Services Universitas Muhammadiyah Palangkaraya. This is Open Access article under the CC-BY-SA License (<http://creativecommons.org/licenses/by-sa/4.0/>). DOI: <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8875>

PENDAHULUAN

Sekolah adalah sebuah lembaga yang dirancang untuk pengajaran siswa di bawah pengawasan pendidik atau guru. Sekolah sebagai Lembaga Pendidikan formal perlu menjadi lingkungan yang aman bagi siswa, karena memiliki dampak positif pada perkembangan dan kesejahteraan siswa. Ketika siswa merasa aman dan didukung di lingkungan sekolah, maka siswa akan lebih fokus pada pembelajaran. Lingkungan yang aman dapat menciptakan kondisi yang mendukung konsentrasi, motivasi, dan prestasi akademis yang lebih baik. Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) dari Januari

How to cite: Kurniawati, Y., Hasanah, N. (2025). Pemberdayaan Siswa sebagai Agen Perubahan: Model Dukungan Sebaya dalam Mencegah Perundungan di Sekolah Dasar. *PengabdianMu: Jurnal Ilmiah Pengabdian kepada Masyarakat*, 10(5), 1272-1277. <https://doi.org/10.33084/pengabdianmu.v10i5.8875>

hingga September 2023, tercatat ada 23 kasus perundungan dengan 50% terjadi di jenjang SMP, 23% di jenjang SD, 13,5% di jenjang SMA, dan 13,5% di jenjang SMK. Pada tahun 2022, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) juga mencatat bahwa terdapat lebih dari 226 kasus kekerasan di lingkungan sekolah. Komisi Nasional Perlindungan Anak (Komnas PA) menjelaskan terdapat 3.547 aduan kasus kekerasan terhadap anak sepanjang tahun 2023. Berdasarkan tempatnya, sebanyak 30% terjadi di lingkungan sekolah. Data tersebut menunjukkan kekerasan dan perundungan dapat terjadi di lingkungan sekolah. Hal ini dapat mempengaruhi kesehatan mental individu. Permasalahan kesehatan mental yang tidak ditangani dapat mengganggu fungsi individu, baik performa akademik dan resiko gagal di sekolah (Agnafors *et al.*, 2021), fungsi sosial (McLeod *et al.*, 2012), rentan kontak dengan tindak kekerasan atau kriminal (Panter-Brick *et al.*, 2009), penyalahgunaan zat (Ulibarri *et al.*, 2015), beresiko bunuh diri, depresi hingga mengalami gangguan mental (Nebhinani *et al.*, 2019). Perundungan masih menjadi masalah yang meluas di sekolah dasar, dengan dampak negatif yang signifikan terhadap kesejahteraan sosial, emosional, dan akademis siswa. Perundungan dapat memberikan dampak negatif pada korban dan pelaku. Beberapa dampak psikologis yang dapat dialami oleh korban perundungan antara lain: rentan merasakan irritability, sulit berkonsentrasi, tidak percaya diri, masalah fisik, menarik diri dari lingkungan, sulit membentuk hubungan sosial, dan beresiko mengalami gangguan mental. Perundungan dapat memiliki dampak jangka pendek maupun jangka panjang. Individu korban perundungan ketika usia anak dapat mengembangkan kesepian, gangguan emosional, dan sebagainya. Pelaku perundungan juga dapat mengalami dampak psikologis seperti impulsivitas yang meningkat, kurangnya empati dan keterampilan sosial. Oleh karena itu, perlu adanya upaya pencegahan, dari berbagai pihak untuk mengatasi masalah perundungan di lingkungan sekolah (Smith *et al.*, 2013; Le Menestrel, 2020; Madsen *et al.*, 2024). Upaya preventif yang fokus pada siswa berarti meningkatkan kesehatan mental masyarakat di masa depan. Pencegahan kesehatan mental berfokus pada mengurangi risk factor dan meningkatkan *protective factor* yang terkait dengan kesehatan mental (WHO, 2004). Salah satu upaya pencegahan kesehatan mental dapat berupa psikoedukasi. Psikoedukasi pada kegiatan ini berfokus pada dukungan teman sebaya. (Song *et al.*, 2015) menjelaskan dukungan teman sebaya dapat berperan sebagai *protective factor* terhadap motivasi yang maladaptive, memprediksi prokrastinasi, dan kecemasan akademik pada siswa sekolah menengah. Dukungan sosial teman sebaya juga dapat meningkatkan kesejahteraan dan kesehatan mental (Alshammari *et al.*, 2021). (Studi Rethon *et al.*, 2011) menjelaskan bahwa dukungan sosial dari teman lebih efektif sebagai faktor pelindung daripada dukungan sosial dari keluarga. Dukungan teman sebaya dapat mencegah perundungan di sekolah melalui berbagai mekanisme. Dukungan teman sebaya dapat menciptakan budaya sekolah yang positif, yang mana siswa merasa dilibatkan dan dihargai, sehingga dapat mengurangi kemungkinan terjadinya perundungan. Upaya pencegahan perundungan oleh teman sebaya dapat memberdayakan siswa dengan melawan intimidasi dan mendukung teman-temannya, sehingga menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif. Program pencegahan perundungan dapat membantu siswa mengembangkan empati, hubungan positif, dan keterampilan sosial yang efektif, yang semuanya penting dalam mencegah perundungan (Tzani *et al.*, 2019; Zhang *et al.*, 2022). Upaya pencegahan dan intervensi perundungan telah banyak dilakukan. Silva *et al.*, 2017) pada studi yang dilakukan dengan menganalisis 18 artikel tentang intervensi perundungan, menjelaskan terdapat empat komponen, yaitu pelatihan multi-komponen atau seluruh sekolah, keterampilan sosial, kurikulum, dan terkomputerisasi. Meskipun intervensi perundungan sebagian besar berhasil, namun tidak menutup kemungkinan juga terdapat hasil sebaliknya. Menurut (Menesini *et al.*, 2017) menjelaskan bahwa program-program pencegahan dan intervensi perundungan seringkali berhasil. Beberapa program menunjukkan dampak positif yang konsisten, namun program harus dilakukan secara intensif dan berlangsung lama. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada masyarakat menawarkan upaya pencegahan perundungan melalui dukungan teman sebaya.

METODE

Langkah atau teknik pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini berfokus pada peningkatan pemahaman siswa mengenai peran dukungan sosial teman sebaya. Kegiatan akan dilaksanakan dengan menyesuaikan jadwal dari pihak

Sekolah Dasar. Tahapan atau langkah-langkah dalam kegiatan pengabdian ini dibagi kedalam tiga tahapan utama. Tahap pertama yaitu persiapan, yang mencakup kegiatan asesmen dan analisis kebutuhan. Selanjutnya, Menyusun rancangan kegiatan yang meliputi penyusunan materi psikoedukasi. Penyajian psikoedukasi menyesuaikan dengan tahapan perkembangan siswa Metode Psikoedukasi mencakup metode ceramah, diskusi, penayangan video tentang peran teman sebaya dalam mengatasi perundungan, dan penyajian lagu anti perundungan yang dinyanyikan oleh seluruh siswa. Kedua, pelaksanaan kegiatan, pada bulan Juli 2024 pada seluruh siswa kelas empat hingga kelas enam. Sebelum kegiatan dilakukan, sebanyak 77 siswa terlebih dahulu mengisi lembar *pre-test* dan diakhiri dengan pengisian lembar *post-test*. Tahap ketiga yaitu pelaksanaan *monitoring* kegiatan setelah kegiatan berakhir. Pada proses pelaksanaan kegiatan, pihak sekolah turut berkontribusi, khususnya pada pengaturan siswa yang mengikuti kegiatan, perijinan pada pihak wali murid dan koordinasi dengan pihak-pihak terkait (seperti guru kelas), serta turut mendampingi para siswa selama kegiatan berlangsung. Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat diharapkan dapat menambah wawasan siswa dan pihak sekolah terkait dukungan sebaya sebagai upaya prevensi perundungan. Hal ini juga dapat menjadi pertimbangan pihak sekolah untuk menginisiasi siswa dan guru untuk membentuk kelompok dukungan sebaya di Sekolah Dasar.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan melalui tahap persiapan, pelaksanaan dan evaluasi atau *monitoring*. Seluruh rangkaian kegiatan dilaksanakan dengan lancar sesuai dengan harapan. Kegiatan asesmen dilaksanakan selama dua bulan, yaitu pada bulan April dan Mei 2024 melalui metode observasi pada aktivitas siswa di lingkungan sekolah. Wawancara dilakukan pada kepala sekolah dan guru wali kelas. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sejumlah 77 siswa kelas 4, 5, dan 6 terlebih dahulu mengisi skala *pre-test* yang mencakup lima pertanyaan tentang perundungan dan peran dukungan sebaya. Tabel 1 menunjukkan jumlah siswa berdasarkan kelas dan jenis kelamin.

Tabel 1. Deskripsi peserta kegiatan pengabdian masyarakat.

Data demografis	Kategori	Jumlah	Persentase (%)
Jenis kelamin	Perempuan	38	49,35
	Laki-laki	39	50,65
Kelas	4	24	31,17
	5	19	24,67
	6	34	44,16

Materi Psikoedukasi mencakup pengertian dan jenis perundungan, orang-orang yang terlibat dalam perundungan, dampak perundungan dan pentingnya dukungan sebaya. Selain melalui metode ceramah, pada kegiatan juga menyajikan video dukungan sebaya dalam mencegah perundungan.



Gambar 1. Pelaksanaan kegiatan.

Di akhir kegiatan, seluruh siswa terlibat aktif untuk bernyanyi anti perundungan. Kegiatan diakhiri dengan pengisian *post-test* yang mencakup lima pertanyaan. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa tentang peran dukungan teman sebaya dalam mencegah perundungan. Hal ini dapat dilihat pada tabel 2.

Tabel II. Hasil analisis kegiatan.

Seleksi Benih-SRI	N	Mean	Signifikansi
Pre-test	77	3.143	<0,001
Post-test	77	3.558	

Hasil pengisian *pre-test* dan *post-test* lalu dianalisis dengan *paired sample t-test* menggunakan JASP (*Jeffreys's Amazing Statistics Program*) versi 0.18.1. Berdasarkan hasil analisis data, terdapat peningkatan nilai mean sebelum dan sesudah psikoedukasi dengan nilai signifikansi $p=0,001$ ($p<0,05$). Psikoedukasi menyediakan informasi praktis yang dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari, salah satunya melalui metode ceramah yang dapat meningkatkan pemahaman siswa (Kurniawati *et al.*, 2021). Implementasi psikoedukasi di sekolah dapat berkontribusi pada deteksi masalah kesehatan mental dan pengurangan stigma di kalangan siswa (Kohrt *et al.*, 2018). Oleh karena itu, psikoedukasi dapat membantu individu dalam menemukan atau mengembangkan dukungan sosial yang diperlukan (Economou, 2015). (Gaffney *et al.*, 2021) melalui penelitian *systematic and meta-analytical review* menjelaskan efektivitas program pencegahan dan intervensi perundungan di sekolah. Secara keseluruhan, hasil penelitian menunjukkan bahwa program anti perundungan berbasis sekolah efektif dalam mengurangi potensi pelaku dan korban perundungan. Salah satunya dengan melibatkan peran teman sebaya. Korban perundungan biasanya mendapat dukungan dari orang tua, guru, dan teman sebaya (Kosir *et al.*, 2023). Dukungan dari sumber-sumber ini sangat penting dalam mengurangi risiko permasalahan kesehatan mental, seperti depresi hingga gangguan mental berat, serta meningkatkan kesejahteraan subjektif. Dukungan sosial yang tinggi dapat dikaitkan dengan penurunan perundungan. Siswa yang merasa didukung oleh teman sebaya memiliki kemungkinan yang lebih rendah untuk menjadi korban perundungan. Selain itu, dukungan teman sebaya dapat meningkatkan efikasi diri korban perundungan dalam menghadapi situasi sulit. Ketika seorang siswa merasa didukung oleh teman-temannya, mereka lebih mungkin untuk percaya pada kemampuan atau potensi yang dimiliki untuk mengatasi perundungan. Ini dapat berupa dukungan emosional (misalnya, mendengarkan, menghibur), dukungan instrumental (misalnya, membantu korban melaporkan perundungan), atau dukungan informatif (misalnya, memberi saran tentang cara menghadapi pelaku perundungan). Korban perundungan seringkali merasa terisolasi dan sendirian. Dukungan teman sebaya dapat membantu mengurangi perasaan isolasi ini dengan menyediakan jaringan sosial yang suportif. Ketika seorang siswa tahu bahwa mereka memiliki teman-teman yang peduli dan mendukung mereka, sehingga tidak merasa sendiri dan putus asa. Teman sebaya dapat memainkan peran penting dalam membentuk norma kelompok. Jika teman sebaya secara aktif menentang perundungan dan mendukung perilaku positif, hal ini dapat menciptakan budaya sekolah di mana perundungan tidak dapat diterima. Dengan demikian, dukungan teman sebaya dapat membantu mengubah menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan positif (Wachs *et al.*, 2020; Keletsositse, 2021; Ayuningbudi *et al.*, 2023; Huang *et al.*, 2024).

KESIMPULAN

Psikoedukasi pencegahan perundungan melalui dukungan teman sebaya dapat meningkatkan pemahaman siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, kegiatan pengabdian kepada Masyarakat dapat dilaksanakan secara berkelanjutan untuk mencegah meningkatnya kejadian perundungan di lingkungan sekolah, khususnya sekolah dasar.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terima kasih kami sampaikan kepada guru, kepala sekolah, serta peserta yang telah berpartisipasi dalam kegiatan pengabdian kepada Masyarakat. Penulis juga mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik Universitas Brawijaya yang telah membiayai kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini. Semoga kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bermanfaat khususnya pada ranah pendidikan.

REFERENSI

- Alshammari, A. S., Piko, B. F., & Fitzpatrick, K. M. 2021. Social Support And Adolescent Mental Health And Well-Being Among Jordanian Students. *International Journal of Adolescence and Youth*, **26** (1). <https://doi.org/10.1080/02673843.2021.1908375>
- Ayuningbudi, F. H.W., & Hanami, Y. 2023. Bullying And Social Support in Elementary School Students: A Qualitative Study. *Psymphatic: Jurnal Ilmiah Psikologi*. **10** (2). DOI: <https://doi.org/10.15575/psy.v10i2.29451>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., Farrington, D. P. 2021. Effectiveness Of School-Based Programs to Reduce Bullying Perpetration And Victimization: An Updated Systematic Review And Meta-Analysis. *Campbell Systematic Reviews*. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Huang, Y & Chui, H. 2024. Bullying Victims' Perceived Social Support and Psychological Health And Prosocial Behavior: A Latent Profile Analysis. *Journal of Youth and Adolescence*. <https://doi.org/10.1007/s10964-024-01954-3>
- Keletsositse, O. M. 2021. Examining The Impact of Peer Groups In The Unfolding Of Bullying In A Private Boarding School In Botswana. *International Journal of Education and Research*. <https://ijern.com/journal/2021/June-2021/05.pdf>
- Kohrt, B. A., Asher, L., Bhardwaj, A., Fazel, M., Jordans, M. J. D., Mutamba, B. B., Nadkarni, A., Pedersen, G. A., Singla, D. R., & Patel, V. (2018). The Role of Communities in Mental Health Care in Low- and Middle-Income Countries: A Meta-Review of Components and Competencies. *International Journal of Environmental Research and Public Health*, **15**. <https://doi.org/10.3390/ijerph15061279>
- Košir, K., Zakšek, M., & Kozina, A. 2023. School Belongingness and Family Support as Predictors of School Bullying Perpetration and Victimization in Adolescents: Are Relations the Same for Students with an Immigrant Back Ground ?. *Victims & Offenders*. <https://doi.org/10.1080/15564886.2023.2181251>
- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *JURNAL PLAKAT*, **3**. <http://dx.doi.org/10.30872/plakat.v3i1>
- Le Menestrel, S. 2020. Preventing Bullying: Consequences, Prevention, and Intervention. *Journal of Youth Development*. **15**(3). <https://doi.org/10.5195/jyd.2020.945>
- Madsen, K. R., Damsgaard, M. T., Petersen, K., Qualter, P., & Holstein, B. E. 2024. Bullying at School, Cyberbullying, and Loneliness: National Representative Study of Adolescents in Denmark. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. <https://doi.org/10.3390/ijerph21040414>
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying In Schools: The State Of Knowledge And Effective Interventions. *Psychology, Health & Medicine*, **22**(sup1), 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Rothon, C., Head, J., Klineberg, E., & Stansfeld, M. A. 2011. Can Social Support Protect Bullied Adolescents From Adverse Outcomes? A Prospective Study On The Effects Of Bullying On The Academic Achievement And Mental Health Of Adolescents At Secondary Schools In East London. *Journal of Adolescence*. **34**(3):579-88. <https://doi.org/10.1016/j.adolescence.2010.02.007>
- Silva, J. L. D., Oliveira, W. A., Mello, F. C. M, Andrade L. S, Bazon M. R, Silva M. A. I. 2017. Anti-Bullying Interventions in Schools: A Systematic Literature Review. *Cien Saude Colet*. **22**(7). <https://doi.org/10.1590/1413-81232017227.16242015>
- Smith, B. H., & Low, S. (2013). The Role of Social-Emotional Learning in Bullying Prevention Efforts. In B. H. Smith & S. Low, *Theory Into Practice* **52**, 4,280. Taylor & Francis. <https://doi.org/10.1080/00405841.2013.829731>

- Tzani, K., Ioannou, M., Synnot, J., & McDonnell, D. P. 2019. Peer Support at Schools: The Buddy Approach as a Prevention and Intervention Strategy for School Bullying. *International Journal of Bullying Prevention*. <https://link.springer.com/article/10.1007/s42380-019-00011-z>
- Wachs S, Görzig A, Wright MF, Schubarth W, Bilz L. 2020. Associations among Adolescents' Relationships with Parents, Peers, and Teachers, Self-Efficacy, and Willingness to Intervene in Bullying: A Social Cognitive Approach. *International Journal of Environmental Research and Public Health*. **17**(2) :420. <https://doi.org/10.3390/ijerph17020420>
- Yang, Z., Tu, Y., Qin, Z., Liu, X., & Lu, D. 2022. School Bullying Among Migrant Children in China: A Cross-Sectional Study. *Frontier in Psychology*. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2022.1027506>