

## PSIKOEDUKASI ANTI BULLYING DENGAN TEKNIK ROLE PLAY PADA SISWA SD NEGERI 07 TANJUNG LAGO

Nuzsep Almigo<sup>1</sup>, Nadia<sup>2</sup>

<sup>1,2,3</sup>) Program Studi Psikologi, Fakultas Sosial Humaniora, Universitas Bina Darma  
e-mail: dheanadiaa0810@gmail.com

### Abstrak

Pengabdian Masyarakat ini bertujuan memberikan edukasi terkait dengan dampak bullying serta mengajak siswa untuk tidak melakukan bullying terhadap sesama teman. Metode yang digunakan dalam pengabdian masyarakat ini pendekatan Role Play yaitu pendekatan bersifat partisipatif dan edukatif, dengan menekankan keterlibatan aktif siswa dalam seluruh rangkaian kegiatan. Hasil kegiatan menunjukkan terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying, mengenali berbagai bentuknya, serta memahami dampak negatifnya. Melalui Role Play dan metode ekspresif, siswa mampu mengembangkan empati, mengekspresikan emosi, dan menunjukkan perilaku prososial seperti membantu teman yang menjadi korban.

**Kata kunci:** Role Play, Bullying, Psikoedukasi

### Abstract

This community service program aims to educate students about the impact of bullying and encourage them not to bully their peers. The method used in this community service program is role play, which is a participatory and educational approach that emphasizes the active involvement of students in the entire series of activities. The results of the activity proved to be effective in increasing students' understanding of bullying, recognizing its various forms, and understanding its negative impacts. Through role play and expressive methods, students were able to develop empathy, express emotions, and demonstrate prosocial behaviors such as helping friends who were victims

**Keywords:** Role Play, Bullying, Psychoeducation

### PENDAHULUAN

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang masih sering terjadi di lingkungan sekolah dasar dan menjadi isu penting dalam dunia pendidikan. Perilaku bullying dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti bullying verbal (ejekan, hinaan, pemberian julukan negatif), bullying fisik (memukul, mendorong, mengambil barang secara paksa), serta bullying psikologis atau sosial (mengucilkan, mengancam, mempermalukan teman di depan orang lain). Tindakan-tindakan tersebut umumnya dilakukan secara berulang dan melibatkan ketimpangan kekuatan, baik dari segi fisik, status sosial, maupun jumlah pelaku terhadap korban. Pada usia sekolah dasar, anak berada pada fase perkembangan sosial dan emosional yang krusial, sehingga pengalaman negatif akibat bullying berpotensi menimbulkan dampak jangka pendek maupun jangka panjang, seperti menurunnya rasa percaya diri, munculnya kecemasan, gangguan emosi, penurunan motivasi belajar, hingga kesulitan dalam menjalin hubungan sosial.

Fenomena bullying di sekolah dasar sering kali tidak disadari secara penuh oleh siswa maupun lingkungan sekitar karena dianggap sebagai bagian dari perilaku bermain atau bercanda. Rendahnya pemahaman siswa mengenai batasan perilaku sosial yang sehat menyebabkan mereka belum mampu membedakan antara candaan yang wajar dengan tindakan yang menyakiti perasaan atau melanggar hak orang lain. Selain itu, keterampilan empati, pengelolaan emosi, dan kemampuan komunikasi asertif pada anak masih dalam tahap perkembangan, sehingga konflik sosial kerap diselesaikan dengan cara yang kurang tepat. Di sisi lain, korban bullying cenderung memilih diam dan tidak melaporkan kejadian yang dialaminya karena perasaan takut, malu, khawatir dikucilkan, atau merasa tidak akan mendapatkan dukungan. Kondisi ini memperkuat urgensi perlunya upaya preventif yang bersifat edukatif, sistematis, dan sesuai dengan karakteristik perkembangan anak sekolah dasar.

Berdasarkan hasil observasi awal yang dilakukan di Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Lago, ditemukan beberapa perilaku siswa yang mengindikasikan adanya potensi bullying dalam interaksi sehari-hari. Beberapa siswa terlihat sering mengejek teman dengan sebutan tertentu, menertawakan kesalahan teman di depan kelas, serta menunjukkan sikap dominan saat bermain kelompok. Selain itu, terdapat pula siswa yang cenderung pasif, menarik diri, dan memilih diam ketika mendapat perlakuan

kurang menyenangkan dari teman sebaya. Dalam situasi tertentu, guru belum selalu menyadari bahwa perilaku tersebut merupakan bentuk bullying karena terjadi secara singkat dan terselubung. Temuan observasi ini menunjukkan bahwa siswa membutuhkan pemahaman yang lebih jelas mengenai perilaku bullying, dampaknya, serta cara bersikap yang tepat ketika menjadi korban, pelaku, maupun saksi.

Salah satu pendekatan yang dinilai efektif untuk mencegah dan meminimalkan perilaku bullying adalah melalui psikoedukasi anti bullying. Psikoedukasi bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap siswa terhadap perilaku bullying serta konsekuensi yang ditimbulkannya, baik bagi korban, pelaku, maupun lingkungan sosial sekolah. Agar pesan yang disampaikan dapat dipahami dan diinternalisasi secara optimal oleh anak, metode penyampaian perlu disesuaikan dengan karakteristik belajar siswa sekolah dasar, yaitu melalui kegiatan yang aktif, partisipatif, konkret, dan menyenangkan. Teknik Role Play (bermain peran) menjadi salah satu metode yang relevan karena memberikan kesempatan kepada siswa untuk belajar melalui pengalaman langsung.

Melalui teknik Role Play, siswa dapat memerankan berbagai situasi sosial yang berkaitan dengan bullying, seperti menjadi pelaku, korban, maupun saksi. Proses ini membantu siswa memahami perasaan orang lain, meningkatkan empati, serta melatih keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah sosial secara positif. Selain itu, Role Play memungkinkan siswa untuk merefleksikan perilaku yang selama ini dianggap wajar namun ternyata berdampak negatif bagi teman sebaya. Suasana belajar yang interaktif dan kontekstual juga memudahkan siswa dalam menginternalisasi nilai-nilai anti kekerasan, saling menghargai, dan bertanggung jawab dalam berinteraksi sosial.

Berdasarkan uraian tersebut, pelaksanaan kegiatan psikoedukasi anti bullying dengan teknik Role Play pada siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Lago menjadi sangat penting dan relevan. Program ini diharapkan tidak hanya meningkatkan pemahaman siswa mengenai konsep dan dampak bullying, tetapi juga menumbuhkan sikap empati, kepedulian sosial, serta keberanian untuk bersikap asertif. Dengan demikian, kegiatan ini dapat berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan kondusif bagi perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa.

## METODE

Kegiatan pengabdian masyarakat ini dilaksanakan pada siswa Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Lago dengan tujuan meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying serta mengembangkan sikap empati dan keterampilan sosial melalui psikoedukasi anti bullying berbasis teknik Role Play. Metode yang digunakan bersifat partisipatif dan edukatif, dengan menekankan keterlibatan aktif siswa dalam seluruh rangkaian kegiatan.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan psikoedukasi “Anti Bullying dengan Teknik Role Play” dilaksanakan pada 11 November 2025 pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Lago dan berlangsung sesuai dengan tahapan yang telah direncanakan. Seluruh siswa mengikuti kegiatan secara penuh dengan tingkat partisipasi yang tinggi. Selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan aktif, antusiasme, serta keberanian untuk berinteraksi dan mengekspresikan pendapat maupun pengalaman pribadi yang berkaitan dengan bullying.

### Sesi 1: Psikoedukasi Konseptual tentang Bullying



Gambar 1. Pelaksanaan Psikoedukasi

Sesi awal difokuskan pada pemberian pemahaman dasar mengenai bullying. Fasilitator menyampaikan materi secara interaktif dengan menggunakan bahasa yang sederhana, contoh konkret, serta pertanyaan pemantik yang relevan dengan kehidupan siswa di sekolah. Materi mencakup pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying (fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying), serta perbedaan antara perilaku bercanda dan perilaku yang menyakiti.

Berdasarkan hasil observasi, sebagian siswa awalnya masih menganggap ejekan, panggilan nama tertentu, dan menertawakan teman sebagai hal yang wajar. Namun, setelah sesi ini berlangsung, siswa mulai mampu mengidentifikasi bahwa perilaku tersebut termasuk dalam bullying verbal dan sosial. Siswa juga menunjukkan pemahaman awal mengenai dampak bullying, seperti munculnya perasaan sedih, takut, malu, dan tidak nyaman pada korban. Pada sesi ini, siswa mulai menyadari pentingnya peran teman sebaya dalam mencegah bullying, khususnya dengan cara tidak ikut-ikutan, menegur pelaku, dan melaporkan kepada guru.

### **Sesi 2: Role Play (Bermain Peran Situasi Bullying)**

Sesi Role Play menjadi inti dari kegiatan psikoedukasi. Siswa dibagi ke dalam beberapa kelompok kecil dan diberikan skenario yang menggambarkan situasi bullying yang sering terjadi di lingkungan sekolah, seperti mengejek teman, mengucilkan saat bermain, atau mengancam melalui pesan singkat. Setiap siswa memerankan peran yang berbeda, yaitu sebagai pelaku, korban, dan saksi.



Gambar 2. Bermain Peran Situasi

Hasil pengamatan menunjukkan bahwa siswa mampu memerankan peran dengan cukup baik dan realistis. Siswa yang berperan sebagai korban tampak mampu mengekspresikan perasaan sedih, takut, dan tidak berdaya. Sementara itu, siswa yang berperan sebagai saksi mulai menunjukkan perilaku prososial, seperti menghentikan tindakan bullying, menenangkan korban, dan mengajak korban melapor kepada guru. Hal ini menunjukkan adanya peningkatan kemampuan siswa dalam memahami sudut pandang orang lain serta mengembangkan empati dan keterampilan pemecahan masalah sosial secara positif.

Selain itu, sesi Role Play membantu siswa mengenali secara lebih konkret berbagai bentuk bullying, termasuk cyberbullying, yang sebelumnya belum banyak disadari sebagai bentuk perilaku menyakiti. Diskusi singkat setelah permainan peran memperkuat pemahaman siswa bahwa setiap bentuk bullying memiliki dampak negatif terhadap kondisi psikologis korban.

### **Sesi 3: Metode Ekspresif (Ekspresi Diri dan Refleksi Emosional)**

Sesi ekspresif menjadi sesi yang paling bermakna dan mendalam dalam kegiatan ini. Pada sesi ini, siswa diminta menuliskan pengalaman pribadi yang berkaitan dengan bullying, baik sebagai korban, pelaku, maupun saksi. Hasil tulisan siswa menunjukkan bahwa hampir seluruh siswa pernah mengalami atau menyaksikan bullying dalam berbagai bentuk



Gambar 3. Sesi Ekspresif Dan Refleksi Emosional

Mayoritas siswa mengungkapkan perasaan sedih, takut, dan tidak nyaman ketika mengalami bullying. Beberapa siswa juga menyadari bahwa perilaku yang pernah mereka lakukan kepada teman ternyata termasuk dalam bullying dan dapat melukai perasaan orang lain. Temuan ini menunjukkan adanya peningkatan kesadaran diri (self-awareness) dan pemahaman emosional siswa terhadap dampak bullying terhadap kesehatan mental. Sesi ini juga berfungsi sebagai ruang aman bagi siswa untuk mengekspresikan pengalaman yang selama ini jarang diungkapkan secara terbuka.

#### **Sesi 4: Refleksi Bersama dan Penguatan Nilai Anti Bullying**

Pada sesi akhir, fasilitator mengajak siswa untuk melakukan refleksi bersama mengenai pelajaran yang diperoleh dari seluruh rangkaian kegiatan. Siswa diminta menyampaikan kesan, pemahaman baru, serta sikap yang akan mereka terapkan setelah mengikuti psikoedukasi. Sebagian besar siswa menyatakan keinginan untuk lebih berhati-hati dalam berbicara dan bersikap, serta berani membantu teman yang menjadi korban bullying.

Secara keseluruhan, pelaksanaan psikoedukasi anti bullying dengan teknik Role Play terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying, menumbuhkan empati, serta melatih keterampilan sosial yang positif. Kegiatan ini juga memberikan dampak afektif yang kuat, terlihat dari kemampuan siswa mengenali emosi diri sendiri dan orang lain. Dengan demikian, program ini berkontribusi dalam membentuk lingkungan sekolah yang lebih aman, ramah, dan mendukung perkembangan sosial-emosional siswa secara berkelanjutan.

#### **Pembahasan**

Pelaksanaan psikoedukasi Anti Bullying dengan Teknik Role Play pada siswa kelas V Sekolah Dasar Negeri 07 Tanjung Lago menunjukkan bahwa pendekatan pembelajaran yang bersifat partisipatif dan berbasis pengalaman langsung efektif dalam meningkatkan pemahaman serta sikap siswa terhadap perilaku bullying. Hasil kegiatan memperlihatkan bahwa siswa tidak hanya memperoleh pengetahuan secara kognitif, tetapi juga mengalami proses pembelajaran afektif dan sosial yang mendalam, khususnya melalui teknik Role Play dan metode ekspresif.

Sebelum kegiatan dilaksanakan, observasi awal menunjukkan bahwa sebagian siswa belum mampu membedakan antara perilaku bercanda dan tindakan bullying. Ejekan, pemberian julukan, dan pengucilan masih dianggap sebagai hal yang wajar dalam interaksi sehari-hari. Kondisi ini sejalan dengan pandangan bahwa anak usia sekolah dasar masih berada dalam tahap perkembangan sosial dan moral, sehingga membutuhkan bimbingan konkret untuk memahami konsekuensi perilaku sosial (Piaget, 2021). Setelah mengikuti psikoedukasi, siswa mulai mampu mengidentifikasi berbagai bentuk bullying, termasuk bullying fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying, serta memahami dampak negatifnya terhadap kondisi emosional korban.

Efektivitas teknik Role Play dalam kegiatan ini dapat dijelaskan melalui Teori Belajar Sosial, yang menekankan bahwa pembelajaran terjadi melalui proses observasi, peniruan, dan pengalaman langsung (Bandura, 2019). Dalam sesi Role Play, siswa tidak hanya mendengar penjelasan mengenai bullying, tetapi juga memerankan langsung peran sebagai pelaku, korban, dan saksi. Proses ini memungkinkan siswa untuk memahami konsekuensi perilaku bullying secara nyata serta mempelajari alternatif perilaku yang lebih adaptif dan prososial. Hasil observasi menunjukkan bahwa siswa yang berperan sebagai saksi cenderung menampilkan perilaku menolong dan mencari penyelesaian masalah secara positif, yang mengindikasikan terbentuknya pembelajaran sosial yang konstruktif.

Selain itu, peningkatan empati siswa terlihat jelas selama sesi Role Play dan refleksi. Siswa yang memerankan korban mampu mengekspresikan perasaan sedih, takut, dan tidak nyaman, sementara siswa lain menunjukkan respons empatik terhadap pengalaman tersebut. Temuan ini relevan dengan Teori Perkembangan Empati, yang menyatakan bahwa empati berkembang melalui pengalaman emosional langsung dan keterlibatan afektif dalam situasi sosial (Hoffman, 2020). Dengan mengalami dan merefleksikan perasaan tersebut, siswa menjadi lebih peka terhadap kondisi emosional orang lain, yang merupakan fondasi penting dalam pencegahan perilaku bullying.

Hasil yang paling menonjol dalam kegiatan ini terdapat pada sesi metode ekspresif, di mana siswa diminta menuliskan pengalaman pribadi terkait bullying. Hampir seluruh siswa mengungkapkan bahwa mereka pernah mengalami atau menyaksikan bullying, serta mengekspresikan perasaan sedih dan tidak nyaman. Kegiatan ini membantu siswa mengenali dan menamai emosi yang dirasakan, yang merupakan bagian dari perkembangan kesadaran diri (self-awareness). Menurut pendekatan psikologi perkembangan, kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi berperan penting dalam regulasi emosi dan kesehatan mental anak (Hoffman, 2020). Kesadaran siswa bahwa bullying berdampak buruk bagi kondisi mental menunjukkan adanya peningkatan pemahaman emosional yang signifikan.

Dari perspektif perkembangan moral, kegiatan ini membantu siswa memahami bahwa bullying bukan sekadar pelanggaran aturan sekolah, melainkan perilaku yang melanggar nilai keadilan dan kepedulian sosial. Hal ini sesuai dengan Teori Perkembangan Moral, yang menyatakan bahwa anak usia sekolah dasar mulai beralih dari moralitas yang berorientasi pada aturan menuju pemahaman moral yang lebih otonom dan berlandaskan pada keadilan serta resiprositas (Piaget, 1965). Melalui diskusi dan refleksi, siswa mulai menunjukkan sikap tanggung jawab sosial dan keinginan untuk menciptakan lingkungan yang aman dan damai.

Secara keseluruhan, hasil pembahasan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi anti bullying dengan teknik Role Play dan metode ekspresif efektif dalam meningkatkan pemahaman, empati, serta keterampilan sosial siswa sekolah dasar. Program ini tidak hanya berfungsi sebagai upaya preventif terhadap bullying, tetapi juga sebagai sarana pengembangan sosial-emosional yang penting bagi anak. Dengan demikian, kegiatan ini layak direkomendasikan untuk diimplementasikan secara berkelanjutan sebagai bagian dari program penguatan karakter di sekolah dasar.

## SIMPULAN

Kesimpulan Kegiatan psikoedukasi Anti Bullying dengan Teknik Role Play pada siswa kelas V SDN 07 Tanjung Lago terbukti efektif meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying, mengenali berbagai bentuknya, serta memahami dampak negatifnya. Melalui Role Play dan metode ekspresif, siswa mampu mengembangkan empati, mengekspresikan emosi, dan menunjukkan perilaku prososial seperti membantu teman yang menjadi korban. Kegiatan ini berkontribusi dalam membentuk kesadaran siswa untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan bebas bullying, sehingga direkomendasikan untuk dilaksanakan secara berkelanjutan sebagai bagian dari penguatan karakter dan pengembangan sosial-emosional siswa.

## SARAN

Bagi peneliti selanjutnya, disarankan untuk menggabungkan teknik role play dengan metode lain, seperti storytelling, group discussion, atau simulasi digital, guna melihat pengaruh kombinasi metode terhadap pemahaman dan perilaku anti bullying secara lebih komprehensif. Selain itu, peneliti dapat menambahkan variabel pengukuran yang lebih spesifik, seperti tingkat empati, keberanian melapor, dan keterampilan sosial siswa.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada SD Negeri 07 Tanjung Lago

## DAFTAR PUSTAKA

- Anderson, C. M., Reiss, D. J., & Hogarty, G. E. (1980). *Schizophrenia and the family: A practitioner's guide to psychoeducation and management*. New York, NY: Guilford Press.
- Bandura, A. (1997). *Self-efficacy: The exercise of control*. New York, NY: W.H. Freeman.
- Coloroso, B. (2007). *The bully, the bullied, and the bystander*. New York, NY: HarperCollins. (Mendukung pembahasan bentuk bullying dan dampaknya)
- Direktorat Jenderal Pendidikan Tinggi. (2012). *Panduan pelaksanaan Kuliah Kerja Nyata*. Jakarta: Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Hurlock, E. B. (2011). *Psikologi perkembangan: Suatu pendekatan sepanjang rentang kehidupan*. Jakarta: Erlangga.

- Joyce, B., Weil, M., & Calhoun, E. (2016). *Models of teaching*. Boston, MA: Pearson.
- Kolb, D. A. (1984). *Experiential learning: Experience as the source of learning and development*. New Jersey: Prentice Hall. (Mendukung metode role play dan pembelajaran berbasis pengalaman)
- Malchiodi, C. A. (2005). *Expressive therapies*. New York, NY: Guilford Press. (Mendukung metode ekspresif/ekspresi diri dalam kegiatan)
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford, UK: Blackwell Publishing. (Rujukan utama dampak bullying dan bentuk-bentuknya)
- Rigby, K. (2008). *Children and bullying*. Malden, MA: Blackwell Publishing. (Mendukung hasil peningkatan pemahaman dan empati siswa)
- Santrock, J. W. (2011). *Life-span development*. New York, NY: McGraw-Hill.
- Slavin, R. E. (2011). *Educational psychology*. Boston, MA: Pearson.
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang program dan modul psikoedukasi*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.