



**Pelatihan Peningkatan Kesadaran Anti-Perundungan dan Pencegahan Perilaku
Perundungan di SMP Gembala Baik Pontianak**

***Anti-Bullying Awareness Training and Bullying Behavior Prevention at SMP Gembala
Baik Pontianak***

Tetty Novitasari Simbolon^{1*}, Hemma Gregorius Tinenti², Martinus³, Jimiana Bunga⁴

^{1,2,3,4} Sekolah Tinggi Agama Katolik Negeri Pontianak, Indonesia

*Penulis Korespondensi: kelasmissetty@gmail.com

Article History:

Naskah Masuk: 15 November 2025;

Revisi: 17 Desember 2025;

Diterima: 19 Januari 2026;

Terbit: 21 Januari 2026

Keywords: Anti-Bullying
Training; Bullying in Schools;
Safe School Environment;
Student Awareness; Student
Empathy;

Abstract: *The lack of awareness regarding the emotional impact of bullying remains a persistent issue in schools. It hinders students' ability to build self-confidence, form healthy social relationships, and reach their full academic potential. In response to this concern, an anti-bullying training program was implemented at a junior high school (SMP Gembala Baik Pontianak). The program aimed to enhance students' understanding of different forms of bullying and their consequences, while also promoting active participation in fostering a safe and supportive school environment. The training employed a multi-phase approach: material preparation, interactive presentations, group discussions, empathy-building exercises, and evaluation through questionnaires and behavioural observation. The results were notable: 98.91% of participants demonstrated improved understanding of bullying and its serious effects, while 73.11% reported increased confidence in reporting bullying incidents. Furthermore, 95.69% of students acknowledged that the training helped them appreciate the importance of embracing diversity and creating a safe environment. Additionally, 83.87% felt more motivated to show empathy toward their peers. These findings suggest that effective bullying prevention extends beyond information delivery—it must also engage students emotionally and instill a sense of personal responsibility. Similar programs are recommended to be held regularly with updated and contextually relevant materials.*

Abstrak

Kurangnya kesadaran akan dampak emosional dari perundungan menjadikan masalah ini terus berlanjut di sekolah. Hal ini menghambat kemampuan siswa untuk membangun kepercayaan diri, menjalin hubungan sosial yang sehat, dan mencapai potensi akademik secara optimal. Menanggapi persoalan ini, sebuah pelatihan anti-perundungan dilaksanakan di salah satu SMP di Pontianak yaitu SMP Gembala Baik Pontianak. Pelatihan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap berbagai bentuk perundungan dan dampaknya, serta mendorong keterlibatan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif. Metode pelatihan dilaksanakan melalui tahap persiapan materi, penyampaian interaktif, diskusi kelompok, latihan empati, serta evaluasi melalui kuesioner dan observasi perilaku siswa. Hasilnya cukup signifikan: 98,91% peserta menunjukkan peningkatan pemahaman mengenai isu perundungan dan dampak serius yang ditimbulkannya, dan sebanyak 73,11% siswa lebih percaya diri untuk melaporkan kasus perundungan. Sebanyak 95,69% siswa menyatakan bahwa pelatihan ini membantu mereka menyadari pentingnya menerima keberagaman dan menciptakan lingkungan yang aman. Selain itu, 83,87% siswa merasa termotivasi untuk menjadi pribadi yang lebih peduli terhadap teman sebaya. Temuan ini menunjukkan bahwa upaya pencegahan perundungan yang efektif tidak hanya menyampaikan pengetahuan, tetapi juga menyentuh sisi emosional dan tanggung jawab pribadi siswa. Pelatihan serupa disarankan untuk dilakukan secara berkala dengan materi yang terus diperbarui dan relevan.

Kata Kunci: Empati Siswa; Kesadaran Siswa; Lingkungan Sekolah Aman; Pelatihan Anti Perundungan; Perundungan di Sekolah.

1. PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah seharusnya menjadi tempat di mana siswa dapat belajar, berkembang, dan merasa aman. Namun kenyataannya, sekolah sering kali menjadi tempat munculnya perilaku tidak sehat seperti perundungan. Fenomena ini telah menjadi isu serius

yang tidak hanya mengganggu proses belajar-mengajar, tetapi juga membahayakan kesejahteraan mental siswa. Seperti dikemukakan oleh Raihan, Tasrif, & Waluyati (2023), “perundungan dapat menyebabkan gangguan emosional dan mental seperti kecemasan, stres, dan kehilangan kepercayaan diri”, yang jika tidak ditangani akan meninggalkan luka psikologis jangka panjang. Di Pontianak dan banyak daerah lainnya, kekerasan dalam bentuk perundungan telah menjangkau hampir semua jenjang pendidikan dan memerlukan perhatian yang serius.

Perundungan sendiri didefinisikan sebagai tindakan agresif yang terjadi secara berulang dan melibatkan ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Efeknya tidak hanya dirasakan oleh korban secara pribadi, tetapi juga berdampak sistemik terhadap iklim sekolah secara keseluruhan. Dalam sebuah studi yang dilakukan oleh Said, Jamaluddin, & Yusnaeni (2022), ditemukan bahwa “terdapat hubungan yang signifikan antara perilaku perundungan dengan perkembangan mental emosional anak di sekolah”. Hal ini menunjukkan bahwa perundungan bukan hanya perilaku negatif, tetapi juga berdampak pada keseimbangan emosional dan proses tumbuh kembang siswa. Perasaan tidak aman di lingkungan sekolah berdampak pada kepercayaan diri korban, yang akhirnya memengaruhi prestasi belajar dan interaksi sosial mereka.

Pelaku perundungan pun menghadapi konsekuensi yang tidak kalah serius. Studi menunjukkan bahwa siswa yang terbiasa melakukan perundungan cenderung mengalami kesulitan mengatur emosi, berperilaku antisosial, dan bahkan terlibat dalam tindak kekerasan lebih lanjut di luar sekolah (Tauhid, 2024). Lingkungan sekolah yang membiarkan praktik ini tanpa penanganan tegas akan memperparah situasi, menciptakan budaya permisif terhadap kekerasan. Oleh karena itu, perlu upaya yang lebih sistematis untuk menumbuhkan budaya positif di sekolah yang menolak segala bentuk perundungan.

Di era digital saat ini, perundungan telah bertransformasi menjadi bentuk baru yaitu *cyberbullying*, yang tidak hanya membatasi diri pada ruang fisik tetapi juga menjalar ke dunia maya. Penggunaan media sosial yang tinggi di kalangan pelajar membuka ruang terjadinya perundungan digital seperti penyebaran konten memalukan atau pesan bernada ancaman. Menurut Wahyuningsih et al. (2023), “perilaku perundungan masih cukup tinggi terjadi di kalangan siswa kelas VII, menunjukkan bahwa usia dini sudah menjadi sasaran sekaligus pelaku perundungan”, baik secara langsung maupun daring. Hal ini memperlihatkan urgensi penanganan perundungan sejak usia dini dan pentingnya literasi digital yang sehat.

Sayangnya, banyak sekolah belum memiliki kebijakan atau strategi komprehensif dalam menangani isu perundungan. Masih ada persepsi yang menganggap perundungan

sebagai hal lumrah dalam proses pendewasaan siswa. Persepsi ini justru berbahaya karena menormalisasi kekerasan dalam relasi antarindividu di sekolah. Perlu adanya intervensi menyeluruh yang melibatkan guru, siswa, dan orang tua untuk menciptakan kebijakan yang berpihak pada keamanan dan kesejahteraan siswa. Pendidikan nilai dan pelatihan keterampilan sosial bagi siswa serta pelatihan deteksi dini bagi guru menjadi langkah strategis yang harus diprioritaskan.

Sebagai bagian dari solusi, Program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) dapat menjadi ruang untuk intervensi yang lebih kontekstual dan partisipatif. Melalui kegiatan seperti penyuluhan, pelatihan, dan layanan konseling, program ini dapat membekali siswa dengan kemampuan mengenali, mencegah, dan mengatasi perundungan. Penelitian-penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa intervensi berbasis komunitas dan pendidikan nilai mampu memperbaiki iklim sekolah dan memperkuat ketahanan mental siswa (Raihan et al., 2023; Said et al., 2022). Dengan dukungan berkelanjutan dari keluarga dan masyarakat, program semacam ini diharapkan tidak hanya mencegah terjadinya perundungan, tetapi juga menumbuhkan budaya sekolah yang sehat, inklusif, dan penuh empati.

2. METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini menggunakan beberapa metode untuk membantu peserta memahami perundungan secara menyeluruh dan mencari solusi untuk permasalahannya.

- a. Metode Ceramah: Memberikan pemahaman mendalam tentang perundungan, termasuk jenisnya, efeknya, dan cara mencegahnya.
- b. Menonton video mengenai bentuk-bentuk tindakan perundungan
- c. Bersama-sama menyanyikan lagu mengenai stop perundungan di sekolah
- d. Pembuatan poster oleh siswa mengenai tindakan stop perundungan (hentikan perundungan). Perwakilan siswa dari setiap kelas bersama-sama membuat poster mengenai stop perundungan. Poster yang telah jadi akan menjadi properti SMP Gembala Baik Pontianak. Satu kelas akan memiliki satu poster anti perundungan.

Kegiatan pelatihan ini merupakan bagian dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang kemudian dievaluasi secara deskriptif untuk mengetahui respons peserta terhadap kegiatan yang diberikan. Evaluasi dilakukan melalui dua teknik utama, yaitu observasi langsung terhadap keterlibatan peserta selama pelatihan serta penyebaran angket kepada 100 peserta didik sebagai alat ukur persepsi mereka terhadap manfaat kegiatan “Penyuluhan Penyelesaian Konflik dan Pencegahan Perilaku perundungan”. Data yang diperoleh dianalisis

secara deskriptif kuantitatif, dengan fokus pada distribusi frekuensi dan persentase jawaban untuk menilai efektivitas kegiatan.

3. HASIL

Hasil Observasi Selama Pelaksanaan Pelatihan

Selama pelaksanaan pelatihan anti-perundungan, suasana kelas berkembang secara dinamis dan mencerminkan beragam latar belakang pengalaman peserta didik dalam memaknai isu perundungan. Sejak sesi awal, interaksi yang terbangun menunjukkan antusiasme dan rasa ingin tahu yang tinggi, terlihat dari respons spontan siswa, pertanyaan-pertanyaan yang diajukan, serta keterlibatan mereka dalam diskusi dan simulasi kasus. Namun demikian, di balik keaktifan tersebut, tersirat pula kehati-hatian emosional yang cukup kuat. Beberapa siswa tampak lebih tenang dan memilih menyimak, sementara yang lain menunjukkan ekspresi reflektif ketika contoh-contoh perundungan dibahas, seolah mereka sedang mengaitkan materi dengan pengalaman personal yang pernah dialami atau disaksikan. Kondisi ini menciptakan atmosfer belajar yang tidak hanya interaktif, tetapi juga empatik dan sensitif secara emosional. Pelatihan tidak berlangsung sebagai transfer informasi semata, melainkan sebagai ruang aman bagi siswa untuk memahami kompleksitas perundungan sebagai fenomena sosial yang dekat dengan kehidupan mereka sehari-hari.

Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi mengenai definisi, jenis-jenis perundungan, serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial anak. Pada tahap ini, sebagian besar peserta tampak menyimak dengan penuh perhatian. Hal ini tampak dari bahasa tubuh mereka yang terbuka, pandangan mata yang tertuju ke narasumber, serta frekuensi pencatatan yang cukup aktif pada beberapa kelompok siswa. Meskipun tidak seluruh peserta menunjukkan respons verbal, gestur kecil seperti anggukan kepala dan ekspresi wajah yang berubah ketika ditampilkan video pendek tentang perundungan mengindikasikan keterlibatan emosional yang cukup kuat.

Ketika pelatihan memasuki fase diskusi kelompok dan simulasi, interaksi antarsiswa menjadi lebih hidup. Diskusi mengenai pengalaman pribadi atau cerita yang mereka saksikan tentang perundungan memunculkan berbagai ekspresi: dari yang dengan percaya diri membagikan pandangan, hingga mereka yang semula tampak pasif mulai menunjukkan keterlibatan lewat dukungan non-verbal seperti menepuk bahu temannya yang sedang berbicara. Beberapa siswa perempuan, khususnya, terlihat sangat aktif menyuarakan pendapatnya dalam diskusi, sedangkan siswa laki-laki lebih banyak menanggapi secara singkat namun tegas. Fenomena ini menunjukkan adanya perbedaan gaya komunikasi yang dapat

menjadi refleksi dari norma-norma sosial yang tertanam dalam interaksi sehari-hari mereka.

Salah satu momen yang mencolok terjadi ketika salah satu fasilitator mengajukan pertanyaan reflektif: “Apa yang akan kamu lakukan jika melihat temanmu dibully di depanmu?” Suasana yang semula riuh mendadak hening sejenak, disusul dengan tanggapan dari seorang siswa yang mengaku bahwa dirinya pernah diam ketika melihat temannya dirundung, dan baru sekarang merasa menyesal. Tangisan kecil yang ditahan oleh beberapa siswa lain saat mendengar cerita ini menjadi bukti bahwa kegiatan ini berhasil menyentuh lapisan emosi yang lebih dalam dan bukan sekadar transfer informasi, tetapi juga proses pembentukan empati.

Dari segi perilaku, perubahan sikap antarsiswa dapat diamati secara bertahap. Jika pada awal sesi beberapa siswa cenderung duduk berkelompok hanya dengan teman-teman dekatnya, maka menjelang akhir kegiatan mulai terlihat inisiatif mereka untuk menyapa atau mendekati siswa dari kelompok lain. Dalam sesi penutupan, ketika siswa diminta menuliskan komitmen pribadi untuk mencegah perundungan di sekolah, hampir semua menunjukkan kesungguhan. Beberapa bahkan menuliskan janji mereka dengan tambahan kata-kata yang emosional seperti “Saya tidak ingin menjadi penonton lagi” atau “Saya akan berdiri untuk teman yang dibully meskipun saya takut.” Pernyataan-pernyataan ini mencerminkan bentuk refleksi kritis yang sulit dicapai hanya melalui pendekatan pembelajaran biasa.

Secara keseluruhan, observasi selama pelatihan menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya mengaktifkan sisi kognitif siswa melalui pemahaman konsep, tetapi juga menggugah dimensi afektif dan sosial mereka. Dengan kata lain, pelatihan ini menjadi ruang yang aman dan afirmatif bagi siswa untuk memproses ulang pengalaman mereka, menyadari posisi mereka dalam relasi sosial yang lebih luas, dan mulai membentuk keberanian untuk mengambil peran dalam perubahan budaya sekolah yang lebih inklusif dan bebas dari kekerasan.

Hasil Angket Peserta penyuluhan

Hasil angket yang diberikan kepada peserta didik SMP Gembala Baik Pontianak menggambarkan dampak positif dari pelaksanaan pelatihan tentang perundungan. Temuan ini mengungkapkan pandangan siswa terhadap efektivitas kegiatan dalam meningkatkan pemahaman, kepercayaan diri, motivasi, dan kesadaran mereka mengenai pentingnya mencegah perundungan.

a. Pemahaman tentang Perundungan dan Dampaknya

Sebagian besar peserta didik (98,91%) setuju atau sangat setuju bahwa pelatihan membantu mereka memahami perundungan dan dampaknya. Mayoritas siswa (60,21%) memilih "sangat setuju," menunjukkan bahwa kegiatan ini mampu menyampaikan materi dengan

jelas dan efektif. Dengan hanya 1,07% siswa yang menyatakan ketidaksetujuan, hasil ini mencerminkan keberhasilan kegiatan dalam memberikan wawasan mendalam tentang konsekuensi negatif dari perundungan.

b. Kepercayaan Diri untuk Melaporkan Kasus Perundungan

Sebanyak 73,11% siswa merasa sangat setuju bahwa pelatihan meningkatkan kepercayaan diri mereka untuk melaporkan kasus perundungan, sementara 25,80% lainnya menyatakan "setuju." Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan ini tidak hanya memberikan pemahaman, tetapi juga memberdayakan siswa untuk bertindak jika menghadapi situasi perundungan. Meskipun ada 1,07% siswa yang tidak setuju, angka ini relatif kecil, menunjukkan dampak yang luas dari pelatihan terhadap keberanian siswa.

c. Motivasi untuk Berpartisipasi dalam Pencegahan Perundungan

Motivasi siswa untuk terlibat aktif dalam pencegahan perundungan juga meningkat secara signifikan. Sebanyak 78,49% siswa sangat setuju bahwa mereka merasa termotivasi untuk ikut serta, dengan tambahan 20,43% yang menyatakan "setuju." Temuan ini menunjukkan bahwa pelatihan tidak hanya informatif, tetapi juga inspiratif, mendorong siswa untuk mengambil peran aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih baik.

d. Kesadaran akan Pentingnya Lingkungan Sekolah Bebas Perundungan

Aspek kesadaran siswa menunjukkan dampak yang paling tinggi. Hampir semua siswa (95,69%) sangat setuju bahwa kegiatan ini bermanfaat dalam meningkatkan kesadaran mereka akan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari perundungan, sementara 4,30% lainnya menyatakan "setuju." Tidak ada siswa yang memilih "tidak setuju" atau "sangat tidak setuju," menunjukkan bahwa pelatihan sepenuhnya diterima dan diapresiasi oleh peserta.

e. Kemampuan Menjadi Teman yang Lebih Baik

Hasil angket juga menunjukkan bahwa pelatihan membantu siswa untuk meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka. Sebanyak 83,87% siswa sangat setuju bahwa kegiatan ini membantu mereka menjadi teman yang lebih baik, dan 16,12% lainnya menyatakan "setuju." Tidak ada siswa yang tidak setuju, yang menandakan bahwa pelatihan memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial siswa, seperti meningkatkan empati dan kepekaan terhadap perasaan orang lain.

Secara keseluruhan, hasil angket ini menunjukkan bahwa pelatihan tentang perundungan memberikan dampak positif yang signifikan bagi peserta didik. Kegiatan ini tidak hanya berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang perundungan dan dampaknya, tetapi juga mendorong mereka untuk bertindak proaktif dalam mencegah dan melaporkan kasus

perundungan. Kesadaran siswa akan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari perundungan mencapai tingkat yang sangat tinggi, mencerminkan efektivitas program dalam membangun budaya yang lebih sehat dan inklusif di sekolah.

Selain itu, hasil ini memperlihatkan keberhasilan pelatihan dalam membantu siswa meningkatkan kualitas hubungan sosial mereka, yang akan berkontribusi pada suasana belajar yang lebih kondusif. Dengan mempertimbangkan hasil ini, sekolah dapat melanjutkan program serupa dan menjadikannya bagian integral dari strategi pencegahan perundungan secara berkelanjutan.



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan.



Gambar 2. Dokumentasi Kegiatan.



Gambar 3. Dokumentasi Kegiatan.



Gambar 4. Dokumentasi Kegiatan.



Gambar 5. Dokumentasi Kegiatan.

4. KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan pelatihan peningkatan kesadaran anti-perundungan dan pencegahan perilaku perundungan di SMP Gembala Baik Pontianak, dapat disimpulkan bahwa kegiatan ini telah memberikan dampak yang signifikan terhadap pemahaman, kesadaran, dan perilaku peserta didik terkait isu perundungan. Para siswa menunjukkan pemahaman yang lebih mendalam tentang bentuk-bentuk perundungan, dampaknya, serta pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan bebas dari kekerasan. Hal ini terlihat dari hasil angket yang menunjukkan mayoritas siswa sangat setuju bahwa pelatihan ini memberikan wawasan baru yang bermanfaat.

Kepercayaan diri siswa untuk melaporkan kasus perundungan juga meningkat. Pelatihan ini memberikan ruang bagi siswa untuk menyadari pentingnya peran mereka dalam upaya pencegahan perundungan, baik sebagai pelapor maupun pendukung korban. Selain itu, siswa merasa termotivasi untuk berkontribusi secara aktif dalam menciptakan budaya sekolah yang inklusif, sehingga mampu mempererat hubungan sosial mereka dengan teman-teman sebaya.

Kesadaran yang meningkat ini mencerminkan efektivitas materi yang disampaikan serta metode pelatihan yang interaktif dan menyentuh aspek psikologis siswa. Tidak hanya itu, siswa juga terinspirasi untuk menjadi teman yang lebih baik, yang secara langsung mendukung terciptanya suasana sekolah yang harmonis. Dengan hasil ini, program seperti pelatihan anti-perundungan telah terbukti relevan dan penting untuk diterapkan secara berkala.

DAFTAR REFERENSI

- Bulu, Y., Maemunah, N., & Sulasmini. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying pada remaja awal. *Nursing News: Jurnal Ilmiah Keperawatan*, 4(1), 54–66. <https://publikasi.unitri.ac.id>
- Cahyani, P. W., & Habsy, B. A. (2024). Sikap empati pelaku bullying peserta didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 14(5), 1–10.
- Ermindyawati, L. (2019). Peranan guru pendidikan agama Kristen terhadap perilaku siswa-siswi di SD Negeri 01 Ujung Watu Jepara. *FIDEI: Jurnal Teologi Sistematis dan Praktika*, 2(1), 40–61. <https://doi.org/10.34081/fidei.v2i1.27>
- Fachrudin. (2012). Perilaku bullying: Asesmen multidimensi dan intervensi sosial. *Jurnal Psikologi Undip*, 11(2), 10–20.
- Maulana, D., Suherman, D. P., Abdillah, H. F., & Syahyanto, M. A. (2023). Berantas bullying di kalangan pelajar: Perundungan berakibat sakit mental! *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat Widayakarya*, 1(2), 42–50.
- Rahayu, B. A., & Permana, I. (2019). Bullying di sekolah: Kurangnya empati pelaku bullying dan pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237–246. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.237-246>

- Raihan, R., Tasrif, T., & Waluyati, I. (2023). Dampak psikososial perilaku perundungan siswa di SDN 44 Kota Bima. *Edu Sociata: Jurnal Pendidikan Sosiologi*, 7(1), 1–10. <https://doi.org/10.33627/es.v7i1.1986>
- Said, E. A., Jamaluddin, M., & Yusnaeni. (2022). Hubungan perilaku bullying dengan perkembangan mental emosional pada anak di sekolah menengah pertama Maha Putra Tello Makassar. *JIMPK: Jurnal Ilmiah Mahasiswa & Penelitian Keperawatan*, 2(2), 171–177. <https://doi.org/10.35892/jimpk.v2i2.702>
- Tauhid, R. (2024). Analisis perilaku bullying terhadap motivasi belajar siswa sekolah dasar. *PrimEarly: Jurnal Kajian Pendidikan Dasar dan Anak Usia Dini*, 7(2), 1–10. <https://doi.org/10.37567/primearly.v7i2.3389>
- Wahyuningsih, L., Naqiyyah, D. K. J., Elawati, S., Diananissa, F. N., Aliyanti, A., & Tuti, N. W. (2023). Profil perilaku bullying peserta didik kelas VII di salah satu SMP negeri Kota Serang. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 7(3), 1–10. <https://doi.org/10.31004/jptam.v7i3.11653>
- Zakiyah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang mempengaruhi remaja dalam melakukan bullying. *Prosiding Penelitian dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 324–330. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>