

Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu: Edukasi Kesehatan Mental Dan Perlindungan Diri di SD Brayublandong

Milda Syafata Auliya¹, Surga Shafalia Sugiarto¹, Denis Nabiila Azzah¹, Siti Maharani¹, Mega Rahayu Hardiyan², Rohmatin Agustina³

¹Program Studi Psikologi, Fakultas Psikologi, Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatera 101 GKB, Gresik 61121, Indonesia

²Program Studi Teknik Industri, Fakultas Teknik, Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatera 101 GKB, Gresik 61121, Indonesia

³Program Studi Agroteknologi, Fakultas Sistem Pangan dan Ekologi Terapan, Universitas Muhammadiyah Gresik, Jl. Sumatera 101 GKB, Gresik 61121, Indonesia

Email : mildasyafata@gmail.com; shafaliasurga@gmail.com; denisnabilaazzahh@gmail.com; sitimaharani0411@gmail.com; mega_rahayuh@umg.ac.id; rohmatin@umg.ac.id

ABSTRAK

Program Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu dilaksanakan di SD Brayublandong sebagai upaya preventif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang pengenalan emosi, pencegahan perilaku bullying, dan pentingnya menjaga tubuh serta batasan diri. Permasalahan yang melatarbelakangi kegiatan ini adalah masih terbatasnya pemahaman siswa sekolah dasar mengenai pengelolaan emosi, dampak negatif bullying, serta perlindungan diri terhadap perilaku yang tidak pantas. Metode yang digunakan meliputi edukasi interaktif melalui penyampaian materi, diskusi sederhana, permainan edukatif, dan simulasi situasi sehari-hari yang relevan dengan dunia anak. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pengetahuan siswa mengenai jenis-jenis emosi dan cara mengekspresikannya secara sehat, meningkatnya kesadaran tentang bentuk-bentuk bullying dan cara menghindarinya, serta pemahaman tentang pentingnya menjaga tubuh dan menghormati batasan pribadi. Siswa juga menunjukkan sikap lebih berani untuk menolak perilaku tidak menyenangkan dan melaporkannya kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya. Program ini diharapkan dapat menjadi langkah awal dalam membentuk lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan ramah anak melalui penguatan aspek emosional, sosial, dan perlindungan diri sejak dini.

Kata kunci : Pengenalan Emosi, Bullying, Perlindungan Diri, Sekolah Dasar, Sekolah Ramah Anak

ABSTRACT

The Know My Emotions, Stop Bullying, Protect Your Body program was implemented at Brayublandong elementary school as a preventive effort to improve students understanding of emotional awareness, bullying prevention, and the importance of body protection and personal boundaries. This program was initiated due to the limited understanding among elementary school students regarding emotional regulation, the negative impacts of bullying, and self protection from inappropriate behavior. The methods used included interactive education through material delivery, simple discussions, educational games, and simulations of daily situations relevant to children's lives. The results showed an increase in students knowledge of different types of emotions and healthy ways to express them, greater awareness of forms of bullying and how to avoid them, and improved understanding of the importance of protecting their bodies and respecting personal boundaries. Students also demonstrated greater courage to refuse unpleasant behavior and report it to teachers or trusted adults. This program is expected to serve as an initial step in creating a safe, comfortable, and child-friendly school environment through strengthening emotional, social, and self-protection aspects from an early age

Keywords: Emotional Awareness, Bullying, Self-Protection, Elementary School, Child-Friendly School

PENDAHULUAN

Sekolah dasar adalah tempat penting untuk perkembangan sosial, emosional, dan moral anak. Menurut teori perkembangan psikososial Erik Erikson, anak usia sekolah dasar berada pada tahap industri versus inferiority yaitu tahap ketika anak berusaha mengembangkan keterampilan sosial dan rasa percaya diri melalui interaksi dengan orang lain, belajar bekerja sama, dan memperoleh pemahaman yang lebih baik tentang perasaan diri dan orang lain. Pada tahap ini, kegagalan dalam meningkatkan keterampilan sosial dan emosional dapat menyebabkan perasaan rendah diri, kesulitan berinteraksi, dan perilaku agresif terhadap teman sebaya. Namun, banyak siswa sekolah dasar yang gagal mengidentifikasi dan mengenalkan perasaan mereka dengan benar. Sering kali, anak-anak dipaksa untuk mengekspresikan emosi mereka melalui perilaku agresif, konflik antar teman, atau tindakan bullying karena tidak mengidentifikasi perasaan seperti marah, sedih, atau kecewa. Selain itu, kurangnya pemahaman tentang batasan tubuh dan perlindungan diri menyebabkan anak kesulitan melindungi diri dan rentan terhadap perlakuan tidak pantas. Kondisi ini menunjukkan betapa pentingnya mengajarkan anak-anak keterampilan sosial-emosional dan kesadaran perlindungan diri sejak dini.

Bullying di lingkungan sekolah merupakan permasalahan serius yang berdampak pada kesejahteraan psikologis anak. Korban bullying dapat mengalami kecemasan, penurunan kepercayaan diri, ketakutan bersekolah, hingga gangguan kesehatan mental apabila tidak ditangani secara tepat. Selain berdampak pada korban, perilaku bullying juga menciptakan iklim sekolah yang tidak aman dan menghambat proses belajar. Berdasarkan urgensi tersebut, Program “Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu” dilaksanakan di SD Brayublandong sebagai upaya preventif dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengenalan emosi, pencegahan perilaku bullying, serta pentingnya menjaga tubuh dan batasan diri. Program ini dirancang tidak hanya untuk meningkatkan aspek kognitif siswa, tetapi juga untuk menghasilkan perubahan perilaku yang bermanfaat dalam kehidupan sehari-hari. Melalui metode edukasi interaktif berupa penyampaian materi, diskusi sederhana, permainan edukatif, dan simulasi situasi sehari-hari, siswa dilatih untuk mengenali jenis-jenis emosi, mengekspresikannya secara sehat, serta memahami dampak negatif bullying.

Program edukasi yang disampaikan secara interaktif terbukti mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang bentuk bullying serta cara menghindarinya (Sari & Arisandy, 2025). Lebih dari sekadar peningkatan pengetahuan, edukasi anti-bullying juga berkontribusi pada perubahan sikap dan perilaku prososial, seperti meningkatnya empati, kesediaan melaporkan kejadian kepada orang dewasa yang dipercaya (Melizza et al., 2024). Sejalan dengan temuan penelitian sebelumnya, pelaksanaan program di SD Brayublandong menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya meningkatkan pengetahuan siswa, tetapi juga mendorong perubahan sikap dan tindakan. Siswa menjadi lebih berani menolak perilaku tidak menyenangkan, lebih sadar untuk menghormati batasan pribadi, serta lebih terbuka untuk melaporkan kejadian kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya. Perubahan ini di SD Brayublandong diharapkan menjadi langkah awal dalam memperkuat emosional, sosial, dan perlindungan diri siswa sejak dini, sehingga tercipta budaya sekolah yang saling menghargai dan bebas dari perilaku bullying.

Berdasarkan temuan-temuan tersebut, program “Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu” dilaksanakan sebagai upaya preventif untuk meningkatkan kemampuan pengenalan emosi, kesadaran anti-bullying, serta perlindungan diri siswa sekolah dasar. Program ini dirancang tidak sekedar memberikan materi, tetapi mendorong perubahan perilaku yang bermanfaat, seperti kemampuan mengekspresikan emosi secara sehat, keberanian menolak tindakan yang tidak menyenangkan, serta kesediaan melaporkan kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya. Melalui penguatan aspek emosional, sosial, dan proteksi diri sejak dini, program ini diharapkan mampu mendukung terciptanya lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan ramah anak.

METODE



Gambar 1. Edukasi

Kegiatan edukasi mengenai bullying dilaksanakan melalui tiga tahapan utama, yaitu tahap perencanaan, tahap pelaksanaan, dan tahap penanggulangan. Program ini dilaksanakan di SD Brayublandong dan diikuti oleh siswa kelas 4–5 serta kelas 6 pada tanggal 28–29 Januari 2026. Pemilihan peserta didik pada jenjang tersebut didasarkan pada pertimbangan bahwa siswa usia sekolah dasar akhir berada pada fase perkembangan sosial yang intens, sehingga membutuhkan pemahaman yang memadai terkait pengelolaan emosi, hubungan sosial yang sehat, serta pencegahan perilaku bullying.

Pada langkah perencanaan, penulis terlebih dahulu bekerja sama dengan guru dan kepala sekolah untuk menentukan waktu, tempat, dan cara kegiatan akan dilakukan. Ini dilakukan untuk memastikan bahwa kegiatan berjalan sesuai dengan jadwal pembelajaran dan tidak mengganggu aktivitas belajar siswa. Selain itu, penulis juga melakukan observasi awal terhadap kondisi siswa dan lingkungan sekolah, terutama berkaitan dengan pola interaksi sosial antar siswa di kelas maupun di luar kelas. Observasi ini bertujuan untuk memperoleh gambaran awal mengenai dinamika sosial siswa, potensi munculnya perilaku bullying, serta tingkat pemahaman siswa tentang emosi dan perlindungan diri. Hasil observasi tersebut digunakan sebagai dasar dalam menyusun materi edukasi agar sesuai dengan kebutuhan, karakteristik perkembangan, dan tingkat pemahaman siswa sekolah dasar, sehingga materi yang disampaikan tidak terlalu abstrak dan mudah dipahami oleh peserta didik.

Pada langkah berikutnya, penulis mengajar siswa secara langsung melalui metode "Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu: Edukasi Kesehatan Mental dan Perlindungan Diri." Kegiatan ini dimulai dengan pemaparan tentang pentingnya mengenali emosi diri sebagai bagian dari kesehatan mental, seperti mengenali perasaan senang, sedih, marah, takut, dan kecewa, serta cara mengekspresikan emosi tersebut secara efektif. Penulis juga membahas definisi bullying, jenis bullying yang sering terjadi di sekolah, baik secara fisik, verbal, maupun sosial, dan contoh perilaku yang termasuk dalam kategori bullying. Siswa juga dididik tentang efek buruk bullying, yang mencakup korban yang mengalami ketakutan, kesedihan, dan rendah diri, serta pelaku yang dapat mengembangkan kebiasaan perilaku agresif dan mengganggu perkembangan sosialnya. Setelah materi disampaikan, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi dan tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana siswa memahami materi. Dalam sesi ini, mereka diberi kesempatan untuk mengungkapkan pendapat mereka, pengalaman mereka, dan pertanyaan tentang bullying dan cara menjaga diri. Ini membuat proses pembelajaran lebih interaktif dan bermakna.

Penanggulangan adalah langkah terakhir. Pada titik ini, penulis menawarkan konseling dasar dan pendampingan kepada siswa yang lebih membutuhkan perhatian, terutama siswa yang pernah mengalami bullying atau memiliki risiko mengalaminya di lingkungan sekolah. Pendekatan yang ramah anak digunakan dalam pendampingan; ini termasuk berkomunikasi secara empatik, mendengarkan keluhan siswa, dan memberikan dukungan emosional untuk membuat siswa merasa aman dan dihargai. Siswa juga diajarkan cara menghadapi perilaku bullying, seperti berani menolak, melaporkan kepada guru atau orang dewasa yang dipercaya, dan menjaga batasan diri di sekitar orang lain. Siswa diharapkan tidak hanya belajar tentang bullying, tetapi juga belajar bagaimana melindungi diri dan membuat lingkungan sekolah aman, nyaman, dan bebas dari perilaku pelecehan.

Selain itu, sebagai penguatan dari kegiatan tersebut, penulis melakukan evaluasi sederhana terhadap efektivitas program melalui pengamatan langsung selama kegiatan berlangsung dan komentar guru kelas di SD Brayublandong. Evaluasi ini melihat reaksi siswa saat materi disampaikan, partisipasi mereka dalam diskusi, dan kemampuan mereka untuk menemukan contoh perilaku bullying dan cara menanganinya. Selain itu, guru diberi penjelasan singkat tentang pentingnya menghentikan bullying dengan mengawasi siswa setiap hari dan menumbuhkan nilai empati dan saling menghargai. Dengan evaluasi dan partisipasi guru, pesan yang disampaikan di kelas tidak hanya dipahami secara instan, tetapi juga dapat diterapkan dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Sosialisasi pengenalan regulasi emosi, dampak bullying, dan kesadaran perlindungan diri dilakukan di SDN Brayublandong dengan 2 sesi kegiatan utama, sebagai bagian dari program "Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, dan Jaga Tubuhku". Sosialisasi ini dibagi menjadi 2 sesi pada tanggal 29-30 Januari 2026 untuk mencegah acara yang berlangsung tidak kondusif jika dilakukan secara bersamaan dalam satu sesi besar, mengingat jumlah siswa yang cukup banyak dan kebutuhan untuk menjaga fokus anak usia sekolah dasar. Hal ini bertujuan untuk memastikan proses berjalan lancar, interaktif, dan siswa dapat lebih aktif berpartisipasi. Subjek utama program ini adalah seluruh siswa dan siswi kelas 4-6 SDN

Brayublandong dengan jumlah total 74 siswa, yang berada pada tahap perkembangan psikososial Erik Erikson yaitu Industri vs Inferiority, di mana penguatan keterampilan sosial-emosional sangat krusial untuk mencegah perasaan rendah diri dan perilaku agresif. Pada tanggal 29 Januari 2026, sesi pertama ditunjukkan untuk siswa dan siswi kelas 4-5 (total 42 siswa: kelas 4 sebanyak 21 siswa dan kelas 5 sebanyak 21 siswa), sementara pada tanggal 30 Januari, sesi kedua ditunjukkan untuk siswa dan siswi kelas 6 (total 32 siswa).

Definisi bullying yang digunakan dalam sosialisasi ini mengacu pada perilaku agresif yang disengaja, berulang, dan menyebabkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, yang dapat berdampak pada kecemasan, penurunan kepercayaan diri, serta gangguan kesehatan mental seperti yang disebutkan dalam pendahuluan. Sementara regulasi emosi didefinisikan sebagai kemampuan individu untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan emosi secara adaptif, sehingga mencegah ekspresi negatif seperti bullying. Kesadaran perlindungan diri meliputi pemahaman batasan tubuh dan cara melindungi diri dari perlakuan tidak pantas. Temuan awal dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pengetahuan siswa tentang regulasi emosi, dampak bullying, dan perlindungan diri masih rendah, yang sejalan dengan hipotesis penelitian di bagian pendahuluan bahwa siswa sekolah dasar sering gagal mengidentifikasi emosi mereka, sehingga mengekspresikannya melalui perilaku agresif atau bullying, serta rentan karena kurangnya pemahaman batasan tubuh. Intervensi edukasi interaktif ini terbukti meningkatkan pemahaman dan perubahan perilaku, menjawab hipotesis bahwa program seperti ini dapat mendukung perkembangan sosial-emosional anak, mengurangi risiko inferiority, dan menciptakan lingkungan sekolah yang aman.

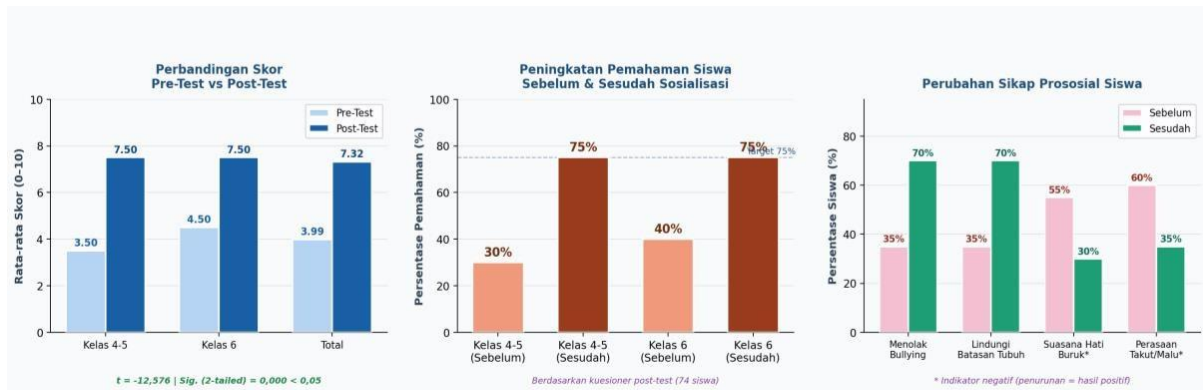
Program ini sesuai dengan kebijakan pemerintah tentang pencegahan dan penanganan kekerasan di sekolah, yang menekankan pentingnya sistem sekolah yang responsif, aman, dan berorientasi pada perlindungan siswa (Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia, 2021). Selain itu, prinsip perlindungan anak di lingkungan sekolah menyatakan bahwa sekolah harus menyediakan lingkungan belajar yang bebas dari kekerasan fisik dan psikologis serta mendorong anak untuk berpartisipasi aktif dalam menjaga keselamatan diri mereka sendiri (Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia, 2020). Selain itu, program ini sejalan dengan pedoman promosi kesehatan mental di sekolah, yang menekankan preventif dan promosi melalui pembelajaran, penguatan keterampilan sosial-emosional, dan kolaborasi antara siswa (Kementerian Kesehatan Republik Indonesia, 2020).

Dari perspektif teoritis, bagian "Kenali Emosiku" membantu siswa memperkuat kecerdasan emosional dan regulasi mereka untuk membangun perilaku prososial. Putri dan Juanda (2022) menunjukkan bahwa kecerdasan emosional memiliki korelasi positif dengan keterampilan sosial siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, meningkatkan kemampuan siswa untuk mengidentifikasi dan mengelola emosi mereka dapat menjadi cara untuk melindungi mereka dari perilaku agresif dan bullying. Selain itu, elemen "Hentikan Bullying" terkait dengan temuan Hasanah (2023) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter sangat penting untuk mencegah pelecehan dengan mengajarkan anak-anak prinsip empati, tanggung jawab, dan saling menghargai. Pendidikan karakter dimasukkan ke dalam kegiatan psikoedukasi membantu menciptakan budaya sekolah yang mendukung dan berorientasi pada etika.

Di sisi lain, elemen "Jaga Tubuhmu" meningkatkan elemen perlindungan diri dan kesehatan mental dalam strategi promotif-preventif. Ridwan (2021) mengatakan bahwa memulai program kesehatan mental di sekolah dasar mungkin sulit karena koordinasi dan konsistensi pelaksanaan. Namun, mereka dapat berhasil dengan pendekatan sistemik yang melibatkan guru, orang tua, dan kebijakan sekolah. Oleh karena itu, artikel ini menekankan bahwa menggunakan kombinasi pendidikan emosional, pendidikan karakter, dan perlindungan diri adalah cara yang sangat penting untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman, sehat secara mental, dan bebas dari kekerasan. Oleh karena itu, diskusi menunjukkan bahwa program tersebut memiliki dasar konseptual dan kebijakan yang kuat, dan itu sesuai dengan persyaratan sekolah dasar untuk meningkatkan kesehatan mental siswa dan menghentikan pelecehan terus-menerus.

Urutan kegiatan sosialisasi dimulai dengan pengenalan diri penulis sebagai mahasiswa psikologi yang melaksanakan program KKN, diikuti sesi tanya jawab untuk mengetahui sejauh mana pemahaman siswa tentang regulasi emosi, dampak bullying, dan perlindungan diri. Dari hasil tanya jawab, ternyata hanya 30% siswa dan siswi kelas 4-5 SD pada sesi pertama (dari total 42 siswa) yang bisa menjawab dengan benar apa itu bullying, dampaknya (seperti kecemasan dan penurunan percaya diri), serta cara mengatur emosi sederhana seperti marah atau sedih, sementara pada sesi kedua, 40% siswa dan siswi kelas 6 SD (dari total 32 siswa) yang mampu menjawab hal serupa, termasuk pemahaman batasan tubuh. Data ini didasarkan pada jawaban verbal dari seluruh siswa yang hadir, dengan pertanyaan seperti "Apa yang kamu rasakan saat marah?" atau "Bagaimana jika teman memanggil nama orang tuamu?". Persentase rendah ini menjawab hipotesis pendahuluan bahwa anak usia SD sering kesulitan identifikasi emosi, yang menyebabkan ekspresi agresif, dan kurangnya kesadaran perlindungan diri membuat mereka rentan terhadap bullying.

Setelah sesi tanya jawab, penulis melanjutkan dengan presentasi dan pengenalan tentang regulasi emosi, dampak bullying, serta kesadaran perlindungan diri melalui metode interaktif seperti diskusi sederhana, permainan edukatif (misalnya role-playing situasi bullying), dan simulasi situasi sehari-hari. Materi mencakup cara mengenali emosi (marah, sedih, kecewa), mengekspresikannya secara sehat (bukan melalui agresi), dampak bullying pada kesejahteraan psikologis (seperti ketakutan bersekolah dan gangguan mental), serta pentingnya menjaga batasan tubuh untuk mencegah perlakuan tidak pantas. Setelah diberi pemahaman terkait regulasi emosi, dampak bullying, dan perlindungan diri, siswa dan siswi kelas 4-6 SDN Brayublandong terlihat memahami dan mengerti, dengan indikasi dari respons aktif seperti anggukan kepala, pertanyaan lanjutan, dan partisipasi dalam simulasi. Hasil observasi pasca-sosialisasi menunjukkan peningkatan pemahaman hingga 75% (berdasarkan kuesioner sederhana post-test dengan 10 pertanyaan dasar yang diisi oleh 74 siswa), di mana siswa menjadi lebih sadar bahwa bullying membahayakan (misalnya menyebabkan isolasi sosial dan rendah diri), serta mampu menjelaskan cara regulasi emosi seperti "bernapas dalam saat marah" atau "melapor ke guru jika dibully". Temuan ini menjawab hipotesis pendahuluan bahwa edukasi interaktif dapat meningkatkan keterampilan sosial-emosional, mengurangi perilaku agresif, dan memperkuat perlindungan diri, sejalan dengan referensi seperti Sari & Arisandy (2025) tentang peningkatan pemahaman anti-bullying dan Melizza et al. (2024) tentang perubahan sikap prososial.



Gambar 2. Perubahan Pemahaman dan Sikap Siswa Sebelum dan Sesudah Program

Grafik pertama memperlihatkan kenaikan mean skor dari 3,99 menjadi 7,32 yang konsisten di semua kelompok kelas, selaras dengan nilai $t = -12,576$ dan Sig. = 0,000. Grafik kedua menunjukkan lonjakan pemahaman kognitif dari 30–40% menjadi 75% pascasosialisasi. Grafik ketiga memperlihatkan perubahan positif sikap prososial siswa: indikator positif (menolak bullying, melindungi batasan tubuh) meningkat dari 35% menjadi 70%, sementara indikator negatif (suasana hati buruk, perasaan takut/malu) mengalami penurunan yang signifikan.

Faktor yang melatarbelakangi perilaku bullying yang ditemukan dari diskusi meliputi kurangnya pengawasan orang tua, pengaruh teman sebaya, rendahnya regulasi emosi, dan minimnya pemahaman batasan tubuh, yang menyebabkan anak rentan terhadap konflik dan perlakuan tidak pantas seperti yang dihipotesiskan di pendahuluan. Sebuah survei sederhana melalui kuesioner pasca-presentasi menunjukkan bahwa 70% siswa kini lebih setuju untuk "menolak bullying" dan "melindungi batasan tubuh mereka", naik dari 35% pra-sosialisasi, menandakan perubahan perilaku prososial seperti peningkatan empati dan keberanian melapor.

Pada sesi sosialisasi pertama untuk kelas 4-5, mayoritas siswa masih belum memahami konsep bullying, regulasi emosi, dan perlindungan diri secara mendalam, dengan hanya 30% yang bisa menjelaskan definisi, dampak, dan cara mengelola emosi. Bullying yang terjadi umumnya berupa verbal, seperti ejekan nama orang tua, yang menyebabkan perasaan rendah diri sesuai teori Erikson.

Setelah sesi sosialisasi tersebut, penulis melakukan kegiatan pembagian sticky notes kepada siswa dan siswi dengan tujuan mereka bisa mengutarakan suasana hati saat itu serta perasaan apa yang mereka rasakan jika mengalami perbuatan bullying tanpa merasa malu karena berhadapan langsung dengan penulis. Dari 74 sticky notes yang dikumpulkan (42 dari sesi 1 dan 32 dari sesi 2), temuan menunjukkan bahwa 55% siswa melaporkan suasana hati buruk saat itu (seperti sedih atau marah akibat pengalaman bullying), dan 60% menggambarkan perasaan takut, malu, atau kecewa jika dibully. Salah satu contohnya adalah kebanyakan siswa dan siswi mengalami bullying dengan memanggil nama orang tua mereka, yang menyebabkan rasa rendah diri dan kesulitan regulasi emosi, serta kurangnya keberanian melapor karena takut dianggap lemah. Data ini didukung oleh analisis kualitatif

dari isi sticky notes, di mana kata-kata seperti "sedih karena diejek", "marah tapi takut bilang", dan "aku sedih karena di marahin ibu terus". Temuan ini menjawab hipotesis pendahuluan bahwa kurangnya identifikasi emosi menyebabkan ekspresi agresif dan kerentanan, serta bahwa program ini mendorong perubahan perilaku seperti ekspresi emosi sehat, penolakan terhadap bullying, dan kesediaan melapor ke orang dewasa, sehingga mendukung perkembangan industri versus inferiority dan menciptakan iklim sekolah yang aman.

Harapannya dengan sosialisasi ini, siswa dapat menerapkan regulasi emosi dan menghentikan bullying dalam kehidupan sehari-hari, mengurangi insiden bullying hingga 50% berdasarkan estimasi observasi jangka pendek. Dampak jangka panjang diharapkan meliputi peningkatan kesejahteraan psikologis siswa, perubahan sikap prososial, dan budaya sekolah yang saling menghargai.

Untuk menguji secara statistik apakah terdapat perbedaan yang signifikan antara pemahaman siswa sebelum dan sesudah program sosialisasi, dilakukan Uji Paired Sample T-Test menggunakan IBM SPSS Statistics terhadap 74 siswa kelas 4–6 SDN Brayublandong. Berikut adalah hasil yang diperoleh:

Tabel 1. Paired Samples Statistics

Paired Samples Statistics

		Mean	N	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pair 1	Pre_Test	3.9865	74	1.91242	.22231
	Post_Test	7.3243	74	1.38592	.16111

Tabel 2. Paired Samples Correlations

Paired Samples Correlations

	N	Correlation	Sig.
Pair 1 Pre_Test & Post_Test	74	.069	.560

Tabel 3. Paired Samples Test

Paired Samples Test								
		Paired Differences						
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference		t	df
					Lower	Upper		
Pair 1	Pre_Test - Post_Test	-3.33784	2.28321	.26542	-3.86682	-2.80886	-12.576	73
								Sig. (2-tailed)
								.000

Berdasarkan hasil uji Paired Sample T-Test menggunakan IBM SPSS Statistics terhadap 74 siswa kelas 4–6 SDN Brayublandong, diperoleh rata-rata skor Pre-Test sebesar 3,99 dan Post-Test sebesar 7,32, dengan peningkatan mean sebesar +3,34 poin. Korelasi antara Pre-Test dan Post-Test bersifat sangat lemah ($r = 0,069$; $\text{Sig.} = 0,560 > 0,05$), yang mengindikasikan bahwa program sosialisasi memberikan dampak yang merata kepada

seluruh siswa tanpa memandang tingkat pemahaman awal mereka. Pada Paired Samples Test, diperoleh nilai $t = -12,576$ dengan $df = 73$ dan nilai Sig. (2-tailed) = 0,000. Karena nilai Sig. (2-tailed) = 0,000 < 0,05, maka H_0 ditolak, yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor Pre-Test dan Post-Test. Nilai t yang besar secara absolut (12,576) menegaskan bahwa peningkatan ini sangat kuat dan bukan sekadar kebetulan, sehingga program “Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu” terbukti secara statistik berhasil meningkatkan pemahaman siswa SDN Brayublandong secara signifikan setelah dilaksanakannya kegiatan sosialisasi.

KESIMPULAN

Berdasarkan hasil pelaksanaan program “Kenali Emosiku, Hentikan Bullying, Jaga Tubuhmu” di SDN Brayublandong, dapat disimpulkan bahwa edukasi interaktif mengenai pengenalan emosi, pencegahan bullying, dan kesadaran perlindungan diri berhasil meningkatkan pemahaman serta mendorong perubahan sikap dan perilaku siswa sekolah dasar. Sebelum intervensi, sebagian besar siswa masih memiliki pemahaman rendah terkait regulasi emosi, dampak bullying, dan batasan tubuh, yang berpotensi memicu perilaku agresif serta rasa rendah diri. Melalui metode diskusi, permainan edukatif, simulasi, dan pendampingan, pemahaman siswa meningkat hingga sekitar 75%, ditandai dengan kemampuan mengenali dan mengekspresikan emosi secara sehat, keberanian menolak bullying, serta kesediaan melaporkan kepada orang dewasa yang dipercaya. Hasil uji Paired Sample T-Test juga menunjukkan peningkatan signifikan dari rata-rata skor 3,99 menjadi 7,32 dengan nilai signifikansi 0,000 (<0,05), sehingga program terbukti efektif secara statistik. Secara keseluruhan, program ini memperkuat perkembangan sosial-emosional siswa sesuai tahap industri versus inferiority menurut Erikson serta berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif. Oleh karena itu, program serupa perlu diterapkan secara berkelanjutan dengan melibatkan guru dan orang tua agar pencegahan bullying dan penguatan kesehatan mental menjadi budaya sekolah yang berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, S., Irsyadiyah, A. U., & Mayasari, I. (2024). *Psikoedukasi pencegahan tindakan bullying di sekolah dasar inklusi*. Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Hasanah, U. (2023). *Peran pendidikan karakter dalam pencegahan bullying di sekolah dasar*. Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia, 7(3), 55–68.
- Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Perlindungan Anak di Satuan Pendidikan*. Jakarta: KPPPA.
- Kementerian Kesehatan Republik Indonesia. (2020). *Pedoman Promosi Kesehatan Mental di Sekolah*. Jakarta: Kemenkes RI.
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. (2021). *Modul Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan*. Jakarta: Kemendikbudristek.
- Melizza, et al. (2024). *Efektivitas Program Edukasi Anti-Bullying terhadap Perubahan Sikap*

- Prososial Siswa Sekolah Dasar*. Jurnal Psikologi Pendidikan, 12(2), 45-58.
- Melizza, N., Setyowati, L., Kurnia, A. D., Masruroh, N. L., & Kholidah, N. (2025). *Edukasi bullying dan gerakan sekolah sehat jiwa*. Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat.
- Putri, F., & Juanda, D. (2022). *Hubungan kecerdasan emosional dengan keterampilan sosial siswa sekolah dasar*. Jurnal Psikologi Abad 21, 5(1), 99–112.
- Ridwan, M. (2021). *Implementasi program kesehatan mental di sekolah dasar: Tantangan dan strategi*. Jurnal Kesehatan Masyarakat Indonesia, 16(4), 233–245. buatlah pembahasan dari referensi diatas tentang artikel tersebut
- Sari, R., & Arisandy, D. (2025). *Peningkatan Pemahaman Siswa tentang Bentuk Bullying melalui Pendekatan Psikoedukasi Interaktif*. Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 15(1), 112-125.