

Penguatan Kapasitas Remaja dalam Pencegahan Perundungan di Sekolah Menengah Atas Kota Palangkaraya

Sriyana¹⁾, Silvia Arianti²⁾, Rosmawiah³⁾, Marni⁴⁾, Betty Karya⁵⁾

^{1,2,3,4,5}Universitas PGRI Palangka Raya, Indonesia

Email: riyanupp72@gmail.com

ABSTRACT

Bullying in schools remains a serious issue that affects the mental health, psychosocial well-being, and academic achievement of adolescents. This phenomenon occurs in various forms, including physical, verbal, social violence, and through digital media (cyberbullying), thus requiring systematic prevention and handling efforts. This community service activity aims to strengthen the capacity of adolescents in preventing bullying in Senior High Schools in Palangka Raya City by increasing their understanding, assertive communication skills, and establishing anti-bullying care groups. The methods implemented in this program include interactive socialization, simulation training on handling bullying, focused group discussions, and assistance in forming anti-bullying care groups within schools. The results of this activity show an increase in adolescents' understanding regarding the definitions, types, and impacts of bullying, as well as their skills in assertively handling bullying situations. In addition, anti-bullying care groups have been formed in schools to monitor and conduct sustainable preventive measures. This program is expected to assist schools in creating a safe, child-friendly learning environment that supports the optimal psychosocial development of adolescents.

Keywords: *bullying, adolescents, prevention, school, capacity strengthening*

ABSTRAK

Perundungan di sekolah masih menjadi persoalan serius yang memengaruhi kesehatan mental, psikososial, serta prestasi akademik remaja. Fenomena ini terjadi dalam berbagai bentuk, baik kekerasan fisik, verbal, sosial, maupun melalui media digital (*cyberbullying*), sehingga memerlukan penanganan dan pencegahan secara sistematis. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk menguatkan kapasitas remaja dalam pencegahan perundungan di Sekolah Menengah Atas Kota Palangka Raya melalui peningkatan pemahaman, keterampilan komunikasi asertif, dan pembentukan kelompok peduli anti-perundungan. Metode pelaksanaan kegiatan dilakukan dengan sosialisasi interaktif, pelatihan simulasi menghadapi perundungan, diskusi kelompok terarah, serta pendampingan pembentukan kelompok peduli anti-perundungan di sekolah. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan pemahaman remaja terkait definisi, jenis, dan dampak perundungan, serta keterampilan dalam menghadapi situasi perundungan secara asertif. Selain itu, telah terbentuk kelompok peduli anti-perundungan di sekolah untuk memantau dan melakukan langkah preventif secara berkelanjutan. Kegiatan ini diharapkan dapat membantu sekolah dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, ramah anak, dan mendukung perkembangan psikososial remaja secara optimal.

Kata Kunci: perundungan, remaja, pencegahan, sekolah, penguatan kapasitas.

PENDAHULUAN

Sekolah sebagai lembaga pendidikan perlu menyediakan ruang bagi remaja untuk meningkatkan kapasitas mereka dalam pencegahan perundungan, baik melalui pendidikan karakter, pelatihan keterampilan sosial, maupun pemahaman mengenai regulasi sekolah terkait pencegahan kekerasan. Perundungan atau *bullying* adalah fenomena yang tidak hanya menjadi isu lokal, tetapi juga global, yang terus menerus mengganggu proses pendidikan di berbagai jenjang.

Dalam konteks pendidikan, perundungan dapat diartikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh individu atau kelompok terhadap orang lain yang dianggap lebih lemah. Bentuk perundungan ini bisa sangat beragam, mulai dari kekerasan fisik, seperti pemukulan

dan penganiayaan, hingga kekerasan verbal, seperti ejekan, penghinaan, atau penyebaran rumor. Selain itu, dengan perkembangan teknologi, perundungan kini juga merambah ke dunia maya, yang dikenal sebagai cyberbullying, di mana pelaku menggunakan platform digital untuk menyerang korban. Dampak dari perundungan ini tidak bisa dianggap remeh, karena dapat berpengaruh besar terhadap kesehatan mental korban. Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Olweus (1993), korban perundungan sering kali mengalami berbagai masalah psikologis, seperti depresi, kecemasan, dan penurunan rasa percaya diri, yang jika dibiarkan dapat berlanjut hingga dewasa.

Di Indonesia, data yang dirilis oleh Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) pada tahun 2023 menunjukkan bahwa kasus perundungan di sekolah masih tergolong tinggi. Hal ini menunjukkan perlunya langkah-langkah konkret dan berkelanjutan untuk mencegah perundungan. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah penguatan kapasitas remaja sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah. Remaja, sebagai kelompok yang paling banyak menghabiskan waktu di sekolah, memiliki potensi besar untuk menciptakan lingkungan yang aman dan mendukung. Dengan meningkatkan pemahaman mereka tentang perundungan dan cara-cara untuk mencegahnya, remaja dapat berperan aktif dalam menciptakan budaya sekolah yang positif. Rigby (2003) menekankan bahwa pemberdayaan siswa melalui pelatihan keterampilan dan peningkatan pemahaman tentang perundungan dapat menjadi langkah preventif yang efektif.

Pentingnya keterlibatan remaja dalam upaya pencegahan perundungan juga didukung oleh penelitian yang dilakukan oleh Nansel et al. (2001), yang menunjukkan bahwa intervensi berbasis sekolah akan lebih efektif jika siswa terlibat dalam pelatihan komunikasi asertif, peningkatan kesadaran akan bahaya perundungan, serta pembentukan kelompok peduli di sekolah. Hal ini sejalan dengan upaya pendidikan karakter yang bertujuan untuk membentuk remaja yang berdaya, mampu berempati, dan peduli terhadap lingkungan sosialnya. Pendidikan karakter tidak hanya berfokus pada pengembangan akademis, tetapi juga pada pembentukan sikap dan perilaku positif yang dapat mengurangi potensi terjadinya perundungan.

Salah satu langkah awal yang krusial dalam pencegahan perundungan adalah meningkatkan pemahaman remaja mengenai apa itu perundungan, termasuk berbagai bentuk dan dampaknya. Remaja sering kali tidak menyadari bahwa tindakan yang mereka lakukan dapat dianggap sebagai perundungan, terutama dalam konteks kekerasan verbal atau cyberbullying. Oleh karena itu, penting untuk memberikan informasi yang jelas dan komprehensif tentang perundungan. Misalnya, melalui seminar atau workshop, remaja dapat diajarkan untuk mengenali tanda-tanda perundungan, baik yang dialami oleh diri mereka sendiri maupun oleh teman sebaya.

Setelah pemahaman tentang perundungan ditingkatkan, langkah selanjutnya adalah melatih keterampilan komunikasi asertif. Keterampilan ini sangat penting bagi remaja agar mereka dapat mengekspresikan perasaan dan pendapat mereka dengan cara yang sehat dan konstruktif. Dalam konteks perundungan, keterampilan komunikasi asertif membantu remaja untuk menanggapi situasi perundungan dengan percaya diri dan tanpa kekerasan.

Salah satu strategi yang efektif dalam mencegah perundungan adalah pembentukan kelompok peduli anti-bullying di sekolah. Kelompok ini dapat berfungsi sebagai wadah bagi remaja untuk berbagi pengalaman, mendiskusikan masalah yang terkait dengan perundungan, dan merancang kegiatan yang bertujuan untuk meningkatkan kesadaran akan bahaya perundungan. Selain itu, kelompok ini juga dapat berperan sebagai jembatan antara siswa dan pihak sekolah untuk melaporkan kasus perundungan yang terjadi.

Pelatihan keterampilan komunikasi asertif dapat dilakukan melalui *role-playing*, di mana remaja berlatih dalam situasi yang mungkin mereka hadapi. Misalnya, mereka dapat berlatih berkomunikasi dengan teman sebaya atau guru tentang perundungan yang terjadi di sekolah. Dengan cara ini, remaja tidak hanya belajar teori, tetapi juga mendapatkan pengalaman praktis yang dapat mereka terapkan di kehidupan sehari-hari. Keterampilan ini tidak hanya berguna dalam konteks perundungan, tetapi juga dalam berbagai aspek kehidupan lainnya, seperti hubungan sosial dan akademis.

Penguatan kapasitas remaja dalam pencegahan perundungan di Sekolah Menengah Atas Kota Palangka Raya sangatlah penting. Melalui peningkatan pemahaman tentang perundungan,

pelatihan keterampilan komunikasi asertif, dan pembentukan kelompok peduli anti-bullying, remaja dapat berperan aktif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan nyaman. Upaya ini tidak hanya akan mengurangi angka perundungan, tetapi juga membentuk karakter remaja yang lebih baik, yang peduli terhadap sesama dan mampu menghadapi tantangan sosial di masa depan. Dengan demikian, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini diharapkan dapat memberikan dampak positif yang berkelanjutan bagi remaja dan lingkungan sekolah di Kota Palangka Raya.

Berdasarkan latar belakang tersebut, kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memperkuat kapasitas remaja dalam pencegahan perundungan di Sekolah Menengah Atas Kota Palangka Raya. Kegiatan ini diharapkan dapat memberikan pemahaman yang lebih mendalam kepada remaja mengenai fenomena perundungan, melatih keterampilan komunikasi asertif yang diperlukan untuk menghadapi situasi perundungan, serta membentuk kelompok peduli anti-bullying sebagai langkah nyata untuk mencegah perundungan secara berkelanjutan di sekolah.

METODE

Kegiatan dilaksanakan di SMA Negeri 2 Kota Palangka Raya pada bulan November 2025 dengan melibatkan 50 siswa kelas X dan XI. Metode yang digunakan adalah:

1. Sosialisasi dan Edukasi

- a. Memberikan materi mengenai definisi, bentuk-bentuk perundungan, dampak perundungan, serta langkah pencegahan perundungan.
- b. Pemutaran video edukasi tentang perundungan.
- c. Diskusi interaktif mengenai pengalaman perundungan yang pernah terjadi di lingkungan sekolah.

2. Tujuan

- a. Meningkatkan pemahaman remaja mengenai jenis, dampak, dan cara pencegahan perundungan di sekolah.
- b. Melatih keterampilan komunikasi asertif pada remaja dalam menghadapi situasi perundungan.
- c. Mendorong remaja menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah anak.
- d. Membentuk kelompok peduli anti-bullying di sekolah sebagai upaya pencegahan berkelanjutan.

3. Pelatihan Keterampilan Asertif

- a. Melatih remaja untuk mengungkapkan pendapat dan perasaan dengan tepat saat menghadapi perundungan.
- b. Simulasi peran (*roleplay*) menghadapi situasi perundungan dengan pendekatan non-kekerasan.
- c. Diskusi cara melaporkan perundungan dengan prosedur yang aman dan efektif.

4. Pembentukan Kelompok Peduli Anti-Bullying

- a. Membentuk kelompok "Sahabat Anti-Bullying" beranggotakan siswa untuk menjadi penggerak pencegahan perundungan.
- b. Membuat rencana aksi (*action plan*) pencegahan perundungan di sekolah dengan pendampingan guru BK.

5. Monitoring dan Evaluasi

- a. Pengisian kuesioner pre-test dan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.
- b. FGD (*Focus Group Discussion*) untuk evaluasi kegiatan dan mendengar saran siswa.
- c. Pencatatan tindak lanjut oleh guru BK dan pihak sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Peningkatan Pemahaman Remaja Terkait Perundungan.

Kegiatan pengabdian yang dilaksanakan di salah satu SMA di Kota Palangka Raya membawa dampak signifikan dalam meningkatkan pemahaman siswa kelas X dan XI mengenai perundungan.

Kegiatan ini tidak hanya melibatkan siswa sebagai peserta utama, tetapi juga menciptakan ruang diskusi yang konstruktif dan edukatif. Melalui pre-test dan diskusi awal, ditemukan bahwa banyak siswa yang memiliki pemahaman yang terbatas mengenai perundungan, yang mereka anggap hanya sebatas kekerasan fisik, seperti memukul atau menendang. Namun, setelah mengikuti sosialisasi interaktif dan pelatihan, terjadi peningkatan pemahaman yang signifikan terkait definisi perundungan. Siswa kini menyadari bahwa perundungan mencakup berbagai bentuk kekerasan, termasuk kekerasan verbal, sosial, dan digital.

Sebagai contoh, salah seorang siswa kelas X mengungkapkan pandangannya dengan jelas: "Dulu saya pikir bullying itu hanya kalau berkelahi saja, ternyata ngejek, mengucilkan teman, atau komentar jahat di Instagram juga termasuk bullying." Pernyataan ini menunjukkan bahwa siswa telah mengalami perubahan paradigma dalam memahami perundungan. Demikian pula, siswa kelas XI menambahkan, "Kami jadi paham kalau bullying itu berdampak pada psikologi teman kami, bisa membuat mereka takut datang ke sekolah atau bahkan depresi." Ini menunjukkan bahwa siswa tidak hanya memahami definisi, tetapi juga mampu mengaitkan dampak psikologis yang ditimbulkan oleh perundungan.

Kegiatan ini juga membuka ruang diskusi yang aman bagi siswa untuk berbagi pengalaman mereka, baik sebagai saksi maupun sebagai korban perundungan. Diskusi ini sangat penting karena memberikan kesempatan bagi siswa untuk saling mendengarkan dan belajar dari pengalaman satu sama lain. Dengan berbagi cerita, siswa dapat lebih memahami betapa seriusnya dampak perundungan dan bagaimana hal tersebut mempengaruhi kehidupan sehari-hari mereka. Misalnya, seorang siswa mungkin menceritakan bagaimana ia pernah menjadi korban perundungan verbal di media sosial, yang membuatnya merasa terasing dan tidak berharga. Melalui diskusi ini, siswa diajak untuk berpikir kritis tentang langkah-langkah yang bisa mereka ambil untuk membantu teman yang menjadi korban perundungan, serta bagaimana mereka bisa berkontribusi dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman.

Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan kapasitas remaja melalui edukasi dan diskusi partisipatif sangat efektif dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai perundungan di sekolah. Hal ini sejalan dengan pendapat Hadi (2017) yang menekankan bahwa pendidikan karakter di sekolah tidak hanya bertujuan untuk membentuk perilaku baik, tetapi juga memberikan pemahaman yang mendalam tentang norma sosial dan pentingnya empati terhadap sesama. Dengan memahami berbagai aspek perundungan, siswa diharapkan dapat mengembangkan kesadaran sosial yang lebih baik dan mampu berkontribusi dalam mengurangi tindakan perundungan di lingkungan sekolah mereka.

Peningkatan pemahaman mengenai definisi perundungan menjadi sangat penting, mengingat banyak siswa yang sebelumnya tidak menyadari bahwa perilaku mengejek, mem-bully secara verbal, dan melakukan pengucilan adalah bentuk perundungan yang memiliki dampak serius pada korban (Wiyono, 2019). Misalnya, seorang siswa yang mengalami perundungan verbal mungkin merasa tertekan dan mengalami penurunan kepercayaan diri, yang pada gilirannya dapat mempengaruhi prestasi akademisnya. Hal ini selaras dengan temuan Nursalim (2021) yang menjelaskan bahwa korban perundungan sering mengalami tekanan psikologis seperti rasa cemas, takut, hingga depresi, serta berpengaruh pada penurunan prestasi belajar. Dengan memahami hal ini, siswa diharapkan dapat lebih peka terhadap lingkungan sekitar mereka dan lebih siap untuk bertindak jika mereka menyaksikan perundungan terjadi.

Selain itu, dengan memahami jenis-jenis perundungan, siswa menjadi lebih mampu untuk mengidentifikasi dan membedakan antara perilaku bercanda yang sehat dengan perilaku perundungan yang merugikan. Menurut Sari (2020), kemampuan ini sangat penting karena akan membantu siswa dalam mengontrol perilaku mereka sendiri dan menghindari tindakan yang dapat menyakiti teman-teman mereka. Misalnya, jika seorang siswa menyadari bahwa komentar yang ia anggap lucu ternyata menyakiti perasaan teman, ia dapat belajar untuk lebih berhati-hati dalam berkomunikasi. Dengan demikian, pemahaman yang mendalam tentang perundungan dapat mendorong siswa untuk menjadi lebih bertanggung jawab atas tindakan mereka dan menciptakan suasana yang lebih positif di sekolah.

Dalam perspektif pencegahan, pemahaman tentang dampak perundungan menjadi aspek penting yang perlu diperkuat. Seperti yang diungkapkan oleh Fitriani (2022), remaja perlu menyadari bahwa tindakan perundungan dapat mengakibatkan korban kehilangan motivasi belajar, mengalami isolasi sosial, serta berdampak pada kesehatan mental jangka panjang. Pengetahuan ini tidak hanya akan menumbuhkan rasa empati pada diri remaja, tetapi juga mendorong mereka untuk tidak melakukan tindakan perundungan dan berani membantu teman yang menjadi korban. Misalnya, siswa yang memahami bahwa tindakan mereka dapat menyebabkan dampak negatif pada orang lain cenderung lebih berhati-hati dan berusaha untuk menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan mendukung.

Pendekatan partisipatif yang melibatkan siswa dalam diskusi dan simulasi menghadapi perundungan juga terbukti efektif dalam membangun keterampilan komunikasi asertif (Wibowo, 2020). Dalam konteks ini, siswa diajarkan bagaimana menyampaikan ketidaknyamanan mereka jika mengalami perundungan, serta bagaimana cara membantu teman mereka dengan cara yang tepat. Misalnya, mereka dapat diajarkan untuk menggunakan kalimat yang jelas dan tegas ketika berbicara tentang perasaan mereka, atau bagaimana memberikan dukungan kepada teman yang mengalami perundungan. Hal ini sejalan dengan prinsip pendidikan anti-bullying berbasis sekolah, di mana remaja tidak hanya menjadi objek edukasi, tetapi juga subjek yang aktif dalam menjaga lingkungan sekolah agar bebas dari perundungan.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan kapasitas remaja dalam memahami definisi, jenis, dan dampak perundungan merupakan langkah penting dalam pencegahan perundungan di sekolah. Pemahaman yang baik akan mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang aman, ramah anak, dan mendukung perkembangan psikososial remaja secara optimal. Kegiatan ini bukan hanya sekadar transfer pengetahuan, tetapi juga membangun kesadaran kolektif di kalangan siswa untuk bersama-sama melawan perundungan dan menciptakan suasana yang lebih positif di sekolah mereka. Dengan langkah-langkah yang tepat dan dukungan yang berkelanjutan, diharapkan perundungan dapat diminimalisir dan siswa dapat belajar dalam lingkungan yang aman dan mendukung.

Keterampilan Dalam Menghadapi Situasi Perundungan Secara Asertif.

Pelaksanaan pelatihan keterampilan menghadapi situasi perundungan secara asertif dilakukan melalui simulasi dan *roleplay* di salah satu SMA Kota Palangka Raya, dengan melibatkan siswa kelas X dan XI. Pada awal kegiatan, banyak siswa merasa kesulitan membedakan antara perilaku pasif, agresif, dan asertif saat menghadapi perundungan. Mereka cenderung diam ketika dirundung atau malah membalas dengan emosi. Dalam konteks ini, penting untuk menyadari bahwa perilaku ini bukan hanya sekadar reaksi individu, tetapi juga mencerminkan dinamika sosial yang lebih luas di lingkungan sekolah.

Seorang siswa kelas X mengungkapkan, "Kalau ada yang mengejek saya, biasanya saya hanya diam karena takut, tapi ternyata itu membuat mereka semakin sering mengejek." Ungkapan ini menunjukkan ketidakberdayaan yang dialami banyak remaja saat menghadapi situasi perundungan. Rasa takut yang mengakar dapat menghalangi mereka untuk bertindak, dan dalam banyak kasus, sikap diam justru memberikan sinyal kepada pelaku bahwa mereka dapat terus melakukan perundungan tanpa konsekuensi. Sementara itu, seorang siswa kelas XI menyampaikan, "Saya biasanya membalas dengan marah kalau teman mengejek, tapi ternyata setelah pelatihan ini, saya tahu kalau itu bisa memperpanjang masalah." Ini menunjukkan bahwa reaksi agresif, meskipun tampaknya merupakan bentuk pembelaan diri, sering kali memperburuk situasi dan dapat memicu siklus perundungan yang lebih besar.

Setelah mengikuti pelatihan keterampilan komunikasi asertif, terjadi perubahan pemahaman dan kesiapan siswa dalam menghadapi situasi perundungan. Mereka belajar bagaimana mengungkapkan ketidaknyamanan dengan kata-kata sopan namun tegas, menghindari balas dendam, serta mencari bantuan pihak berwenang (guru, BK, atau orang dewasa lain) jika situasi semakin parah. Pembelajaran ini tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga melibatkan praktik langsung melalui simulasi dan *roleplay*, yang memungkinkan siswa untuk merasakan bagaimana menerapkan keterampilan asertif dalam situasi nyata. Selain itu, siswa juga belajar menggunakan bahasa tubuh

yang menunjukkan ketegasan tanpa agresi, seperti menatap mata pelaku, berbicara dengan suara jelas, dan menjaga posisi tubuh tetap tenang. Hal ini penting karena komunikasi non-verbal sering kali dapat lebih kuat daripada kata-kata yang diucapkan.

Hasil ini menunjukkan bahwa pelatihan keterampilan komunikasi asertif efektif dalam membantu remaja menghadapi situasi perundungan dengan tepat dan konstruktif. Menurut Wibowo (2020), komunikasi asertif memungkinkan remaja untuk mengungkapkan perasaan, pikiran, dan kebutuhan mereka dengan cara yang jujur dan hormat kepada orang lain tanpa melanggar hak orang lain atau menimbulkan konflik lebih besar. Ini adalah kunci untuk menciptakan hubungan yang sehat dan saling menghormati di antara siswa, yang pada gilirannya dapat mengurangi tingkat perundungan di sekolah.

Banyak remaja sebelumnya tidak memiliki keterampilan ini karena kurangnya pendidikan sosial-emosional di sekolah, sehingga ketika menghadapi perundungan, mereka memilih untuk diam (pasif) atau membalas dengan marah (agresif). Menurut Fitriani (2022), respons pasif hanya akan membuat pelaku merasa memiliki kuasa atas korban, sedangkan respons agresif dapat memicu balas dendam dari pelaku atau lingkungannya. Oleh karena itu, komunikasi asertif menjadi keterampilan penting yang perlu ditanamkan dalam pendidikan anti-perundungan. Dengan mengajarkan remaja untuk mengenali dan mengelola emosi mereka, kita dapat membekali mereka dengan alat yang diperlukan untuk menghadapi situasi sulit dengan lebih baik.

Pelatihan asertivitas ini juga membantu remaja memahami bahwa menjadi asertif bukan berarti bersikap kasar, tetapi menyampaikan keberatan secara tegas dan jelas, sekaligus tetap menghargai orang lain (Sari, 2020). Dengan keterampilan ini, remaja dapat menetapkan batasan pribadi dengan jelas dan meminimalkan risiko konflik lebih lanjut. Misalnya, seorang siswa yang merasa terganggu oleh ejekan teman sekelas dapat dengan percaya diri mengatakan, "Saya tidak suka ketika kamu mengejek saya, dan saya ingin kamu berhenti." Pernyataan ini tidak hanya mengungkapkan ketidaknyamanan, tetapi juga memberikan kesempatan bagi pelaku untuk merefleksikan tindakannya tanpa merasa diserang.

Selain itu, pelatihan keterampilan menghadapi situasi perundungan secara asertif juga berperan dalam membangun kepercayaan diri remaja. Menurut Hadi (2017), kepercayaan diri dan keterampilan komunikasi sangat berkaitan erat dalam pencegahan dan penanganan perundungan, karena remaja yang memiliki keterampilan ini akan lebih berani melaporkan kasus perundungan, membantu teman yang menjadi korban, serta menjadi agen perubahan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah. Ketika siswa merasa percaya diri dalam kemampuan mereka untuk menghadapi perundungan, mereka lebih mungkin untuk mengambil tindakan proaktif dan mendukung satu sama lain, menciptakan budaya saling menghormati di sekolah.

Kegiatan ini juga sejalan dengan pendekatan pendidikan karakter di sekolah. Sebagaimana dikemukakan oleh Nursalim (2021), pendidikan karakter melalui penguatan keterampilan sosial-emosional dapat menjadi langkah preventif dalam mencegah perundungan dengan mengajarkan remaja tentang pengendalian diri, empati, dan keterampilan komunikasi efektif. Remaja yang memiliki keterampilan asertif akan lebih mampu menjaga kesehatan mental mereka, mengurangi kecemasan yang timbul akibat perundungan, serta meningkatkan kesejahteraan psikososial mereka. Ini menunjukkan bahwa pendidikan karakter tidak hanya berfokus pada pengembangan moral, tetapi juga pada pengembangan keterampilan hidup yang esensial bagi remaja.

Dengan demikian, hasil kegiatan ini menunjukkan bahwa penguatan keterampilan menghadapi situasi perundungan secara asertif merupakan langkah strategis dalam pencegahan dan penanganan perundungan di sekolah. Hal ini membantu remaja untuk tidak hanya bertahan dalam situasi sulit, tetapi juga menjadi individu yang berdaya, tangguh, dan memiliki peran dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan bebas dari perundungan. Melalui pelatihan ini, kita tidak hanya memberikan alat kepada siswa untuk menghadapi perundungan, tetapi juga membangun komunitas yang lebih inklusif dan saling mendukung, di mana setiap individu merasa dihargai dan aman.

Terbentuknya Kelompok Peduli Anti-Perundungan

Kegiatan penguatan kapasitas remaja dalam pencegahan perundungan di salah satu SMA di Kota Palangka Raya telah menghasilkan dampak positif yang signifikan, terutama dengan terbentuknya Kelompok Peduli Anti-Perundungan. Kelompok ini diinisiasi oleh siswa kelas X dan XI secara sukarela, menunjukkan inisiatif dan kepedulian yang tinggi di kalangan remaja terhadap isu yang sangat serius ini. Pada saat diskusi awal, siswa kelas X mengungkapkan keprihatinan mereka dengan pernyataan, "Kami sering melihat teman dirundung tapi tidak tahu harus berbuat apa, setelah pelatihan ini kami ingin membantu teman yang dirundung." Pernyataan ini mencerminkan ketidakberdayaan yang sering dirasakan oleh remaja ketika dihadapkan pada situasi perundungan. Sementara itu, siswa kelas XI mengungkapkan harapan yang lebih luas, "Kami ingin sekolah lebih aman, kami tidak ingin adik kelas mengalami perundungan, jadi kami siap menjadi teman pendamping kalau ada yang dirundung." Ini menunjukkan bahwa mereka tidak hanya peduli terhadap teman sebaya, tetapi juga terhadap lingkungan sekolah secara keseluruhan.

Kelompok yang dinamakan Sahabat Anti-Perundungan ini terdiri dari 12 orang perwakilan kelas X dan XI, yang didampingi oleh guru BK. Fungsi utama kelompok ini adalah sebagai peer support group, yang bertujuan untuk memberikan dukungan psikososial bagi korban perundungan, memfasilitasi laporan perundungan, serta mengkampanyekan pencegahan perundungan melalui berbagai media seperti poster, media sosial, dan pengumuman kelas. Dalam dua minggu setelah terbentuk, kelompok ini berhasil menciptakan ruang aman bagi teman sebaya untuk berbagi cerita dan pengalaman mereka. Mereka telah mendampingi tiga kasus siswa yang mengalami perundungan verbal, yang menunjukkan bahwa kelompok ini telah mulai berfungsi dengan baik dan memberikan dampak positif.

Pembentukan Kelompok Peduli Anti-Perundungan di sekolah bukan hanya sekadar sebuah kegiatan, tetapi merupakan langkah pemberdayaan remaja yang sangat penting dalam upaya pencegahan perundungan secara partisipatif. Menurut Suyatno (2019), keterlibatan aktif siswa dalam mencegah dan menangani perundungan di sekolah akan meningkatkan rasa kepemilikan mereka terhadap keamanan sekolah, membangun solidaritas, serta menumbuhkan empati antar teman sebaya. Ketika siswa merasa memiliki peran dalam menciptakan lingkungan yang aman, mereka lebih cenderung untuk bertindak dan melindungi satu sama lain.

Sebelum kegiatan ini, banyak siswa yang cenderung bersikap pasif ketika menyaksikan perundungan terjadi. Ketidakpastian dan ketakutan menjadi penghalang utama bagi mereka untuk bertindak. Mereka sering kali merasa tidak memiliki kewenangan untuk campur tangan atau khawatir akan menjadi sasaran perundungan selanjutnya. Namun, setelah diberikan pemahaman mengenai hak atas rasa aman dan bagaimana membantu teman sebaya dengan komunikasi asertif serta prosedur melapor, siswa menjadi lebih berani dan peduli untuk saling melindungi satu sama lain. Hal ini sejalan dengan pendapat Nursalim (2021) yang menyatakan bahwa pendidikan karakter yang melibatkan keterampilan sosial dan empati akan memperkuat iklim positif di sekolah.

Menurut penelitian Wahyuni (2020), pembentukan kelompok peer support di sekolah menjadi salah satu strategi efektif dalam pencegahan perundungan. Siswa merasa lebih nyaman untuk bercerita kepada teman sebaya yang mereka percayai sebelum melapor ke guru atau pihak sekolah. Dalam konteks ini, kelompok seperti Sahabat Anti-Perundungan berfungsi sebagai early warning system yang dapat mendeteksi perundungan sejak dini. Mereka tidak hanya membantu mengurangi trauma yang dialami korban, tetapi juga memutus siklus perundungan yang sering kali berlangsung tanpa terdeteksi. Dengan adanya dukungan dari teman sebaya, korban merasa lebih diberdayakan untuk berbicara dan meminta bantuan.

Lebih jauh lagi, pembentukan kelompok peduli anti-perundungan ini sejalan dengan prinsip *participatory approach* dalam pendidikan. Kurniawati (2021) mengemukakan bahwa melibatkan siswa dalam penyelesaian masalah di sekolah akan meningkatkan keterampilan kepemimpinan, komunikasi, dan kepekaan sosial mereka. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya menjadi penerima informasi, tetapi juga agen perubahan yang aktif. Mereka belajar untuk menciptakan lingkungan sekolah yang ramah anak dan bebas dari kekerasan. Proses ini menjadi sangat penting, karena remaja yang terlibat dalam kegiatan positif seperti ini cenderung memiliki rasa tanggung jawab yang lebih besar terhadap komunitas mereka.

Menurut Hadi (2017), upaya pencegahan perundungan tidak cukup hanya dengan menerapkan aturan sekolah yang ketat. Partisipasi aktif siswa dalam membentuk norma sosial yang menolak kekerasan di sekolah juga sangat penting. Kelompok peduli ini berperan dalam membangun budaya anti-bullying yang berkelanjutan, karena siswa lebih cenderung mendengarkan dan mengikuti contoh yang diberikan oleh teman sebaya mereka. Dengan demikian, pembentukan kelompok ini bukan hanya sekadar inisiatif, tetapi juga merupakan langkah strategis yang dapat mengubah cara pandang siswa terhadap perundungan dan kekerasan di lingkungan sekolah.

Dari hasil pendampingan yang dilakukan oleh kelompok ini, terlihat bahwa siswa mulai memahami cara menghadapi pelaku perundungan dengan komunikasi asertif dan strategi kolektif. Mereka belajar untuk mendampingi korban, melaporkan kasus, serta melakukan edukasi secara persuasif kepada teman-teman mereka. Hal ini memperkuat argumen Fitriani (2022) bahwa penanganan perundungan di sekolah akan lebih efektif jika dilakukan melalui pendekatan komunitas. Pendekatan ini tidak hanya menekankan pada penindakan sepihak, tetapi juga membangun kesadaran kolektif dalam mencegah dan menangani kasus perundungan.

Dengan terbentuknya kelompok peduli ini, sekolah memiliki peluang untuk mengembangkan program berkelanjutan yang melibatkan kolaborasi antara guru, siswa, dan orang tua. Program ini dapat menciptakan ruang aman dan nyaman bagi semua siswa. Kelompok ini juga berpotensi menjadi embrio terbentuknya forum anak sekolah yang lebih besar, yang dapat memperkuat perlindungan anak dan pencegahan kekerasan di lingkungan pendidikan. Dengan melibatkan semua pihak dalam upaya pencegahan perundungan, sekolah dapat menciptakan budaya yang lebih positif dan mendukung perkembangan karakter siswa.

Secara keseluruhan, kegiatan penguatan kapasitas remaja dalam pencegahan perundungan melalui pembentukan Kelompok Peduli Anti-Perundungan di SMA Kota Palangka Raya menunjukkan bahwa partisipasi aktif siswa dapat menghasilkan perubahan yang signifikan. Melalui inisiatif ini, siswa tidak hanya belajar untuk melindungi diri mereka sendiri, tetapi juga untuk menjadi pelindung bagi teman-teman mereka. Dengan membangun solidaritas dan empati di antara mereka, lingkungan sekolah dapat menjadi lebih aman dan nyaman bagi semua siswa. Oleh karena itu, penting bagi sekolah lain untuk mempertimbangkan penerapan model serupa dalam upaya pencegahan perundungan, demi menciptakan generasi yang lebih peka dan bertanggung jawab terhadap isu-isu sosial di sekitar mereka.

KESIMPULAN

Kegiatan penguatan kapasitas remaja dalam pencegahan perundungan di SMA di Kota Palangka Raya menunjukkan hasil positif pada tiga aspek utama. *Pertama*, terjadi peningkatan pemahaman remaja terkait definisi, jenis, dan dampak perundungan, sehingga mereka mampu mengidentifikasi bentuk-bentuk perundungan yang sering terjadi di lingkungan sekolah dan memahami konsekuensi psikologis serta sosial yang dialami korban. *Kedua*, keterampilan remaja dalam menghadapi situasi perundungan secara asertif meningkat, ditunjukkan dengan keberanian mereka untuk menolak perundungan dengan cara yang tepat, mendukung korban, dan melaporkan kejadian dengan prosedur yang benar. *Ketiga*, terbentuknya Kelompok Peduli Anti-Perundungan di sekolah menjadi bukti nyata keterlibatan remaja sebagai agen perubahan dalam mencegah dan menangani perundungan secara kolektif.

Hasil ini menunjukkan bahwa pendekatan penguatan kapasitas remaja melalui pendidikan anti-perundungan dan pendampingan secara partisipatif dapat menjadi strategi efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman, ramah anak, serta mendukung pembentukan karakter empati dan solidaritas di antara siswa. Dengan adanya kelompok peduli, siswa memiliki ruang aman untuk saling mendukung, dan sekolah memiliki mekanisme deteksi dini untuk mencegah perundungan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

- Fitriani, R. (2022). Pencegahan Bullying di Sekolah: Pendekatan Psikososial dalam Pendidikan. *Jurnal Pendidikan Karakter*, 12(2), 133-145.
- Hadi, S. (2017). Pendidikan Karakter sebagai Upaya Pencegahan Bullying di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 22(3), 345-354.
- KPAI. (2023). *Data Kekerasan Terhadap Anak di Sekolah Tahun 2023*. Jakarta: Komisi Perlindungan Anak Indonesia.
- Kurniawati, D. (2021). Pendekatan Partisipatif dalam Pencegahan Kekerasan di Sekolah. *Jurnal Pendidikan dan Pemberdayaan Komunitas*, 5(2), 123-134.
- Nansel, T. R., Overpeck, M., Pilla, R. S., Ruan, W. J., Simons-Morton, B., & Scheidt, P. (2001). Bullying Behaviors Among US Youth: Prevalence and Association with Psychosocial Adjustment. *JAMA*, 285(16), 2094-2100.
- Nursalim, M. (2021). Dampak Bullying Terhadap Kesehatan Mental Remaja di Sekolah. *Jurnal Psikologi Pendidikan*, 9(1), 22-31.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at School: What We Know and What We Can Do*. Oxford: Blackwell.
- Rigby, K. (2003). Consequences of Bullying in Schools. *Canadian Journal of Psychiatry*, 48(9), 583-590.
- Sari, D. (2020). Peran Pendidikan Karakter dalam Mengatasi Bullying di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(1), 41-49.
- Suyatno. (2019). Strategi Penguatan Pendidikan Karakter di Sekolah. *Jurnal Pendidikan Islam*, 4(1), 45-58.
- Wahyuni, S. (2020). Peran Kelompok Sebaya dalam Pencegahan Bullying di Sekolah. *Jurnal Psikologi dan Pendidikan*, 8(2), 99-110.
- Wibowo, A. (2020). Strategi Pencegahan Bullying Melalui Komunikasi Asertif pada Remaja. *Jurnal Komunikasi dan Pendidikan*, 4(2), 89-98.
- Wiyono, B. (2019). Pencegahan Bullying di Lingkungan Sekolah Melalui Pendidikan Nilai. *Jurnal Pendidikan Sosial*, 7(2), 105-113.