



**Journal of Human And Education**

Volume 5, No. 1, Tahun 2025, pp 292-297

E-ISSN 2776-5857, P-ISSN 2776-7876

Website: <https://jahe.or.id/index.php/jahe/index>

## **Sosialisasi Pencegahan Bullying melalui Media Zona Emosi di SD Negeri 60 Buton Desa Walompo Kecamatan Siontapina Kabupaten Buton**

**Maria Ulfa<sup>1</sup>, Kosilah<sup>2</sup>, Laode Muhammad Hasrul Adan<sup>3</sup>, Sry Mayunita<sup>4</sup>,  
Esti Rahayu<sup>5</sup>, Lira<sup>6</sup>**

<sup>1,5,6</sup>Program Studi Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>2</sup>Program Studi Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan

<sup>3</sup>Program studi Akuntansi, Fakultas Ekonomi dan Bisnis

<sup>4</sup>Program Studi Ilmu Pemerintahan, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Pemerintahan

Email : maria.ulfa@umbuton.ac.id

### **Abstrak**

Bullying merupakan salah satu permasalahan serius yang sering terjadi di lingkungan sekolah di Indonesia dan memberikan dampak negatif bagi korban, pelaku, maupun lingkungan sekitar. Pemerintah telah menerapkan berbagai kebijakan, termasuk pendidikan berbasis karakter, namun efektivitasnya masih terbatas. Dalam rangka memberikan kontribusi nyata, kegiatan pengabdian ini dirancang untuk mencegah dan mengurangi bullying melalui pendekatan media Zona Emosi dan pemasangan poster "Stop Bullying". Metode yang digunakan meliputi ceramah interaktif untuk memberikan pemahaman teoretis, pengenalan media Zona Emosi untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka, serta pemasangan poster di ruang kelas sebagai pengingat visual. Kegiatan ini dilaksanakan di SD Negeri 60 Buton pada November 2024 dengan melibatkan 28 siswa kelas V.

Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan signifikan dalam pemahaman siswa terkait bentuk, dampak, dan strategi pencegahan bullying. Penggunaan Zona Emosi membantu siswa lebih terbuka dalam mengungkapkan perasaan mereka, sementara pemasangan poster meningkatkan kesadaran siswa tentang pentingnya menghentikan perilaku bullying. Selain itu, terjadi perubahan positif dalam perilaku siswa, terutama dalam hal mendukung teman yang menjadi korban dan melaporkan kasus bullying. Kesimpulan dari kegiatan ini menunjukkan bahwa pendekatan holistik melalui media Zona Emosi dan edukasi interaktif dapat menjadi langkah efektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, suportif, dan bebas dari bullying. Pendekatan ini juga memperkuat peran saksi aktif dalam mengurangi kejadian bullying di sekolah.

**Kata kunci:** *Bullying, Zona Emosi, Pencegahan, Siswa, Sekolah Dasar.*

### **Abstract**

Bullying is a serious problem that often occurs in schools in Indonesia and has a negative impact on victims, perpetrators, and the surrounding environment. The government has implemented various policies, including character-based education, but its effectiveness is still limited. In order to make a real contribution, this community service activity is designed to prevent and reduce bullying through the Emotional Zone media approach and the installation of "Stop Bullying" posters. The methods used include interactive lectures to provide theoretical understanding, introduction of the Emotional Zone media to help students recognize and manage their emotions, and installation of posters in the classroom as a visual reminder. This activity was carried out at SD Negeri 60 Buton in November 2024 involving 28 grade V students. The results of the activity showed a significant increase in students' understanding of the forms, impacts, and strategies for preventing bullying. The use of the Emotional Zone helps students be more open in expressing their feelings, while the installation of posters increases students' awareness of the importance of stopping bullying behavior. In addition, there were positive

changes in student behavior, especially in terms of supporting friends who are victims and reporting cases of bullying. The conclusion of this activity shows that a holistic approach through the Emotional Zone media and interactive education can be an effective step in creating a safer, more supportive, and bullying-free school environment. This approach also strengthens the role of active witnesses in reducing bullying incidents in schools.

**Keywords:** *Bullying, Emotional Zone, Posters*

## **PENDAHULUAN**

Saat ini di Indonesia, kasus perundungan atau bullying sangat sering terjadi silingkungan sekolah. Berdasarkan data laporan dari Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), di tahun 2024 terjadi 573 kasus bullying disekolah yang di dominasi oleh guru sekitar 43% (229 orang) (Lintang, 2025). Pada bulan November 2024 tahun lalu, Kasus bullying terjadi di sekolah dasar yang dilakukan oleh tiga kakak kelas dengan melakukan kekerasan fisik karena tidak diberikan uang oleh si korban dan berujung pada kematian. Jika dicermati, pemerintah telah menerapkan program dan kebijakan dalam mengatasi bullying di sekolah dan diterapkan dalam kurikulum sekolah, hanya saja belum signifikan mengurangi bullying. Hal ini juga disimpulkan oleh Hijrawati dkk., (Aswat et al., 2022) yaitu kurikulum berbasis pendidikan karakter yang diterapkan oleh sekolah masih kurang efektif mengurangi perilaku bullying.

Bullying sangat berdampak pada semua aspek, baik dari sisi korban maupun pelaku, bahkan berdampak pada lingkungan. Siswa yang mengalami atau menjadi korban bullying banyak tidak sadar bahwa sedang jika dibully sehingga merasa takut dan khawatir melapor kepada guru dan orang tua (Mayunita et al., 2023). Hal tersebut dikarenakan adanya pengaruh atau kekuatan si pelaku bullying. Dampak bullying dari sisi korban, dapat menyebabkan gangguan emosional, psikologis, serta akademis yang serius (Yunita et al., 2022) dan, menimbulkan maladjustment seperti trauma, kecemasasn, kesepian, perasaan tidak berdaya, tekanan mental, kehilangan rasa percaya diri, dan frustrasi (Fadillah et al., 2022), anti sosial, depresi, keinginan balas dendam, penurunan konsentrasi, dan bahkan bunuh diri. Disisi lain, pelaku bullying menjadi minim empati, masalah sosial, dan perilaku hiperaktif, (Tobing, Jessica & Lestari, 2021). Beberapa hasil penelitian terdahulu menguraikan bentuk bullying yang banyak terjadi pada anak usia dini dominan pada bullying fisik dan verbal seperti perilaku agresif (Maghfiroh & Sugito, 2021), menendang, mengejek, memandang sinis (Sofyan et al., 2022), akibat dari tindakan bullying tersebut siswa trauma dan berhenti sekolah karena merasa dikucilkan, dihina dan diolok-olok (Aswat et al., 2022).

Sekolah Dasar Negeri 60 Buton terletak di Desa Walompo Kecamatan Siotapina Kabupaten Buton. Siswa siswa di sekolah ini masih terbilang cukup jauh dari teknologi dalam hal ini penggunaan gadget, dikarenakan sekolah masih berada di pelosok. Meski demikian, siswa masih mengikuti dan mengetahui perkembangan melalui media TV. Hal ini pun tidak sertamerta para siswa tidak mengalami bullying, ada beberapa siswa yang mengalami bullying verbal dan fisik, akan tetapi masih dapat teratasi dengan baik. Bullying sangat berdampak di lingkungan sekolah, keluarga dan masyarakat. Olehnya dalam kegiatan pengabdian ini, tim pengabdian merancang sebuah pendekatan dalam mengatasi dan mencegah perilaku bullying di sekolah. Salah satu pendekatan yang diterapkan dalam kegiatan sosialisasi ini melalui penggunaan media Zona emosi dan pemasangan poster Stop Bullying. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk untuk meningkatkan pemahaman tentang dampak negatif bullying, memberikan edukasi mengenai sikap yang harus diambil oleh korban maupun saksi, mengekspresikan emosi dan mengelola emosi serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif. Dengan pendekatan yang holistik, diharapkan sosialisasi pencegahan bullying dapat membantu mengurangi kejadian bullying dan menciptakan lingkungan belajar yang positif bagi semua anak.

## **METODE**

Metode pelaksanaan kegiatan pengabdian sosialisasi pencegahan bullying melalui seminar dan media zona emosi dirancang untuk meningkatkan pemahaman, kesadaran, dan keterampilan siswa dalam menangani bullying secara efektif dilakukan dengan dua

metode yaitu metode ceramah dan penerapan media zona emosi :

### 1. Ceramah

Dalam metode ceramah, tim menyampaikan materi dengan menarik perhatian siswa seperti mengajak siswa bermain dan bernyanyi. Setelah itu, tim menyampaikan beberapa materi yang singkat tentang bullying, jenis-jenis bullying (fisik, verbal, sosial, dan digital), dampak bullying bagi korban dan pelaku, serta strategi pencegahan dan penanganan. Termasuk di dalamnya, materi yang berkaitan dengan bagaimana menjadi saksi atau bystander yang aktif untuk mencegah bullying dan dilanjutkan dengan tanya jawab.

### 2. Pengenalan Media Zona Emosi

- a. Zona Emosi adalah media interaktif yang berfungsi sebagai alat bantu untuk membantu siswa mengenali dan mengekspresikan emosi mereka dengan sehat, serta membangun empati. Zona Emosi juga digunakan untuk memberikan edukasi mengenai bullying dengan cara yang lebih personal dan berkelanjutan. Adapun beberapa Langkah yang digunakan sebagai berikut:
- b. Mengenal Zona Emosi: memperkenalkan salah satu media yang digunakan dalam bentuk emoji ekspresi yang representasi dan berisi lima emoji ekspresi. yaitu ekspresi untuk perasaan sedih, ekspresi untuk perasaan kecewa, ekspresi untuk perasaan benci, ekspresi untuk perasaan senang dan ekspresi untuk perasaan marah. Siswa diajak untuk mengenali emosi mereka melalui "zona" ini sehingga siswa dapat mengekspresikan perasaan yang mereka rasakan dan mengetahui kapan mereka membutuhkan bantuan atau dukungan.
- c. Sesi Refleksi dan Diskusi: Melalui panduan dari tim, siswa belajar mengenali emosi yang mungkin timbul akibat perilaku bullying, baik sebagai korban, saksi, maupun pelaku. Siswa dapat mengidentifikasi perasaan seperti ketakutan, kesedihan, atau marah dan didorong untuk membagikan pengalaman mereka dalam suasana yang aman dan terjaga.
- d. Papan Zona Emosi di Kelas: Zona Emosi dapat dibuat sebagai papan di kelas yang bisa digunakan siswa kapan saja. Mereka dapat menempelkan pin atau kartu sesuai dengan zona emosi yang mereka rasakan. Ini menjadi alat pemantauan emosi harian yang dapat digunakan guru untuk mengamati siswa yang mungkin membutuhkan bantuan atau bimbingan.
- e. Peningkatan Empati: Dengan mengetahui dan menghormati emosi mereka sendiri, siswa akan lebih mudah untuk mengembangkan empati terhadap perasaan orang lain, termasuk memahami dampak bullying terhadap korban. Zona Emosi juga berfungsi sebagai pengingat bagi siswa untuk saling memperlakukan dengan rasa hormat.

### 3. Pemasangan Poster Anti Bullying di dinding Kelas

Kegiatan pemasangan poster ini bertujuan untuk mencegah tindakan bullying dan menjadi pengingat bagi siswa untuk saling menyayangi satu sama lain. Siswa di kelas pun dapat mengetahui dampak bullying Ketika hal tersebut terjadi diantara mereka. Metode ceramah memberikan pemahaman teoretis dan praktis mengenai pencegahan bullying, Zona Emosi dan poster menjadi media interaktif yang membantu siswa dalam penerapan sehari-hari . Kedua metode ini diharapkan dapat berjalan selaras sehingga siswa mendapatkan wawasan yang mendalam sekaligus ruang untuk praktik, refleksi, dan dukungan dalam upaya mencegah bullying di lingkungan sekolah.

Kegiatan ini dilakukan di kelas V Sekolah Dasar Negeri 60 Buton Desa Wolowa Kecamatan Siotapina Kabupaten Buton Sulawesi Tenggara pada tanggal 2 November 2024 dan diikuti sebanyak 28 siswa

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

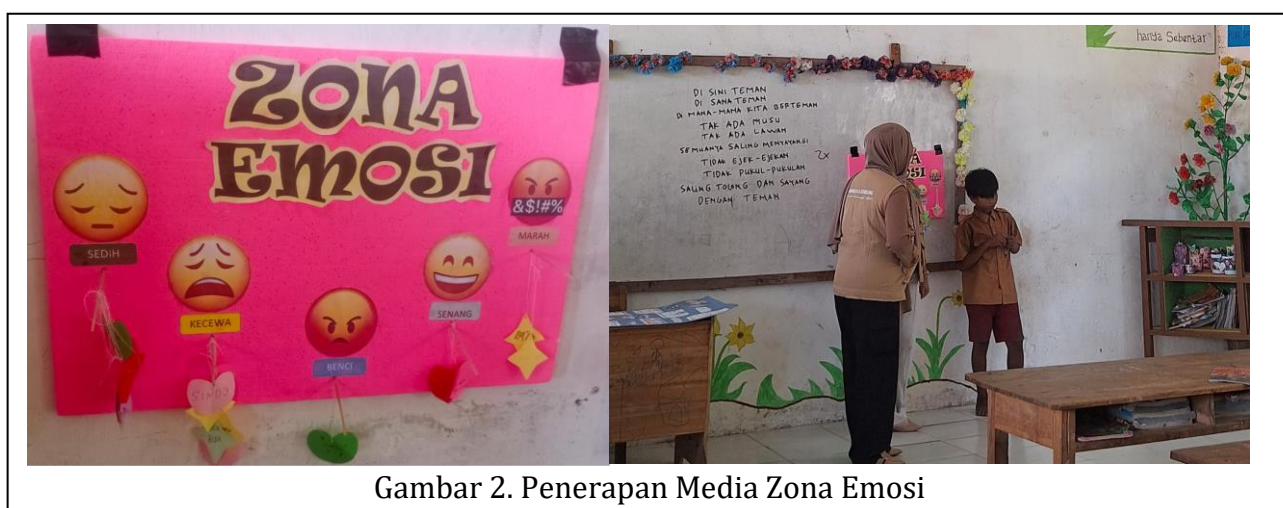
Setelah pelaksanaan sosialisasi pencegahan bullying melalui metode ceramah, penggunaan media Zona Emosi dan pemasangan poster dalam kegiatan pengabdian ini, tim berhasil mengadakan Media Zona Emosi dan Pemasangan Poster di kelas dan diperoleh beberapa hasil yang menunjukkan perubahan signifikan dalam perilaku dan pemahaman siswa mengenai isu bullying. Para siswa menunjukkan tingkat pemahaman tentang bentuk, dampak, dan cara menangani bullying. Hal ini ditunjukkan melalui pertanyaan-pertanyaan

yang diajukan siswa. Saat kegiatan ceramah dan bernyanyi tema bullying, siswa terlihat begitu antusias dan senang, selain itu saat penerapan penggunaan media zona emosi siswa antusias untuk mengungkapkan perasaannya dan saat pemasangan poster yang menarik mereka untuk membaca dan mengetahui isi poster yang di pajang dikelas. Dalam beberapa hasil penelitian menyebutkan, untuk mencegah tindakan cyberbullying, diperlukan pendekatan untuk meningkatkan kesadaran siswa dan keterampilan guru dan orangtua dalam mendeteksi dan menangani kasus bullying melalui intervensi yang efektif (Espelage & Hong, 2017)



Gambar 1. Kegiatan Ceramah dan bernyanyi tema Bullying

Dalam penggunaan papan zona emosi di kelas bertujuan untuk mengekspresikan perasaan mereka. Melalui media zona emosi dapat membantu siswa terbuka tentang emosi yang mereka rasakan dan menjadi alat deteksi kemungkinan adanya masalah terkait bullying. Melalui media ini, guru guru dapat mengetahui emosi siswa yang dapat mempengaruhi perilaku bullying dan membantu siswa dalam memahami dan mengelola emosinya. Setelah penerapan media ini, beberapa hal yang ditunjukkan siswa adalah, siswa lebih mengenak emosinya dan mampu mengelola respon mereka terhadap bullying secara lebih sehat. Berbagai program berbasis sekolah yang sukses dalam mengurangi kejadian bullying, termasuk penggunaan teknik untuk meningkatkan empati dan perilaku pro-sosial pada siswa melalui pengembangan program pencegahan yang terintegrasi seperti seminar dan Zona Emosi (Farrington & Ttofi, 2009)



Gambar 2. Penerapan Media Zona Emosi



Pada sesi akhir, tim melakukan pemasangan poster tentang Stop Bullying. Berdasarkan hasil pengamatan, setelah pemasangan poster, para siswa ada peningkatan perilaku positif siswa dalam membela teman-teman mereka yang menjadi sasaran bullying. Sikap para bystander atau saksi juga mengalami perubahan, dengan peningkatan kesediaan untuk melapor atau memberikan dukungan kepada korban.



Gambar 3. Pemasangan Poster *Stop Bullying*

Hasil ini menunjukkan keberhasilan sosialisasi dalam mengembangkan empati siswa dan peran aktif mereka dalam mencegah bullying. Ini sejalan dengan penelitian dari Rigby (Rigby, 2007) yang menyatakan bahwa peran saksi aktif dalam menangani bullying dapat secara signifikan mengurangi frekuensi kejadian bullying di sekolah. Disamping itu, model sosial-ekologis dalam menangani bullying yang melibatkan peran semua pihak di lingkungan sekolah, termasuk intervensi berbasis emosi seperti Zona Emosi dan bagaimana siswa dapat membangun kesadaran diri dan empati (Swearer & Hymel, 2015)



Gambar 4. Kegiatan Foto Bersama Siswa

## SIMPULAN

Pelaksanaan sosialisasi ini berdampak signifikan dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif. Sosialisasi pencegahan bullying berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman para siswa mengenai bentuk, dampak, serta cara menangani bullying. Melalui sesi diskusi dan simulasi, para siswa tidak hanya memperoleh wawasan teoritis tetapi juga keterampilan praktis dalam menghadapi situasi bullying. Penggunaan Zona Emosi sebagai media refleksi dan pemantauan emosi membantu siswa untuk lebih memahami dan mengekspresikan emosi mereka secara sehat. Zona Emosi terbukti efektif dalam mendeteksi dini masalah emosional yang mungkin terkait dengan bullying, dan sekaligus membangun empati di antara siswa. Melalui pelaksanaan sosialisasi penerapan Zona Emosi, serta pemasangan poster stop bullying di kelas ditemukan bahwa lingkungan sekolah yang kolaboratif dan didukung dengan metode pemantauan emosi efektif dalam menurunkan frekuensi bullying serta meningkatkan keterampilan siswa dalam mengelola emosi dan

berempati.

Kegiatan pengabdian ini masih memerlukan tindak lanjut dalam pelibatan guru dan orang tua agar terjadi keseimbangan informasi antara siswa, guru dan orang tua. Sehingga terjalin Kerjasama yang baik antara tiga pihak untuk pencegahan tindakan bullying lebih efektif. Pelibatan peran guru dan orang tua menjadi faktor penting dalam keberhasilan sosialisasi ini, dengan kolaborasi antara sekolah dan keluarga adalah kunci dalam mencegah perilaku bullying

#### DAFTAR PUSTAKA

- Aswat, H., Kasih, M., Ode, L., & Ayda, B. (2022). Eksistensi Peranan Penguatan Pendidikan Karakter terhadap Bentuk Perilaku Bullying di Lingkungan Sekolah Dasar. *Jurnal BASICEDU*, 6(5), 9105–9117.
- Espelage, D. L., & Hong, J. S. (2017). Cyberbullying prevention and intervention efforts: current knowledge and future directions. *The Canadian Journal of Psychiatry*, 62(6), 374–380.
- Fadillah, A. A., Meidanty, C. A., Haniifah, F., Utami, N. K., Amalia, N., Endjid, P., Hasanah, R., Rahman, R. M., Kausar, R. A., & Setiawan, T. P. (2022). Perkembangan Psikologi Anak Karena Dampak Bullying. *Jurnal Riset Pendidikan Dan Pengajaran*, 1(2), 157–164. <https://doi.org/10.55047/jrpp.v1i2.225>
- Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2009). School-based programs to reduce bullying and victimization. *Campbell Systematic Reviews*, 5(1), i–148.
- Lintang, I. (2025, January). Kasus Bullying Pelajar di Indonesia, Banyak Terjadi di Lingkungan Sekolah. *Inilah.Com*. <https://www.inilah.com/kasus-perundungan-di-indonesia-2024>
- Maghfiroh, N. T., & Sugito, S. (2021). Perilaku Bullying pada Anak di Taman Kanak-kanak. *Jurnal Obsesi: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(3), 2175–2182. <https://doi.org/10.31004/obsesi.v6i3.1845>
- Mayunita, S., Fida, W. N., Ulfa, M., & Suhada, S. (2023). Sosialisasi Perlindungan Terhadap Korban Bullying Sebagai Wujud Sekolah Anti Bullying Di Sma Negeri 1 Wabula. *JCOMENT (Journal of Community Empowerment)*, 4(3), 162–176. <https://doi.org/10.55314/jcoment.v4i3.558>
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools: And what to do about it*. Australian Council for Educational Research Ltd.
- Sofyan, F. A., Wulandari, C. A., Liza, L. L., Purnama, L., Wulandari, R., & Maharani, N. (2022). Bentuk Bullying Dan Cara Mengatasi Masalah Bullying Di Sekolah Dasar. *Jurnal Multidisipliner Kapalamada*, 1(04), 496–504. <https://doi.org/10.62668/kapalamada.v1i04.400>
- Swearer, S. M., & Hymel, S. (2015). Understanding the psychology of bullying: Moving toward a social-ecological diathesis–stress model. *American Psychologist*, 70(4), 344.
- Tobing, Jessica, A. D. E., & Lestari, T. (2021). Pengaruh Mental Anak Terhadap Terjadinya Peristiwa Bullying. *Jurnal Pendidikan Tambusai*, 5(1), 1882–1889.
- Yunita, T., Rafifah, T., & Anggraeni, D. (2022). Say No to Bullying Behavior : Implementasi Nilai Pendidikan Kewarganegaraan di Sekolah Dasar. *Aulad: Journal on Early Childhood*, 4(3), 183–189. <https://doi.org/10.31004/aulad.v4i3.174>