



TERAPI PERILAKU KOGNITIF MELALUI HOBBY KIT SET SEBAGAI UPAYA PENCEGAHAN BULLYING PADA ANAK USIA SEKOLAH

Ulfa Suryani*, Velga Yazia, Ulfy Marsyah, Indah Suryani, Muhammad Ismail

Program Studi S1 Keperawatan, Universitas Mercubaktijaya, Surau Gadang, Nanggalo, Padang, Sumatera Barat
25173, Indonesia

*ulfasuryani1803@gmail.com

ABSTRAK

Analisis Situasi dan Permasalahan : Sekolah Dasar Negeri 19 Pulai merupakan salah satu sekolah dasar yang berada di Kecamatan Koto Tangah, Kota Padang. SDN 19 Pulai sudah memiliki fasilitas Koperasi sekolah, toilet, dan Unit Kesehatan Sekolah, namun UKS ini sejak dibentuk dan sampai sekarang program UKS tidak berjalan sesuai rencana. Padahal layanan UKS ini sangat penting dilaksanakan di sekolah sesuai dengan kebutuhan siswa. Data tentang bullying pada anak sekolah dasar di Kecamatan Koto Tangah belum banyak terpantau. Berdasarkan hasil wawancara yang dilakukan dengan kepala sekolah, didapatkan data bahwa beliau menjelaskan bullying itu suatu perbuatan yang dilakukan seseorang dengan tujuan menyakiti orang lain, seperti: memukul, mendorong, menarik baju temannya hingga terjatuh, dan mencubit. Hal seperti ini sering dilakukan oleh beberapa muridnya. Kepala sekolah juga mengatakan banyak kasus bullying yang mengakibatkan siswa tidak mau berangkat sekolah, orang tua melaporkan anaknya tidak mau sekolah karena dimusuhi temannya, dan ada juga orang tua yang datang dan memintakan ijin anaknya untuk pindah sekolah dengan alasan dinakali temannya. Selain itu juga dilakukan wawancara dengan guru kelas, didapatkan data bahwa banyak kasus bullying di SDN 19 Pulai contohnya seperti mengejek, memukul, mendiamkan salah satu teman yang membuat korban menangis sering terjadi. Solusi Permasalahan dan Metode Pelaksanaan: adalah sosialisasi rencana kegiatan dengan sekolah, membangun komitmen bersama untuk upaya peningkatan kesehatan anak, edukasi mengenai upaya penanganan bullying dengan latihan terapi perilaku kognitif melalui hobby kit set, perencanaan program sekolah sehat dalam mengembangkan perilaku sehat dengan dibentuknya kader kesehatan sekolah dengan memanfaatkan ruangan UKS. Hasil dan Luaran Kegiatan: Peningkatan pemahaman anak melalui kegiatan edukasi terkait penanganan bullying dengan latihan terapi perilaku kognitif melalui hobby kit set, perencanaan program sekolah sehat dengan memanfaatkan ruangan UKS. Edukasi di hadir oleh 27 orang. Kegiatan dimulai dari tahap penyusunan proposal, perizinan dan persiapan pada bulan Juni – Desember 2024. Sebelum dilakukan sosialisasi dan latihan didapatkan bahwa sebahagian besar pengetahuan anak sekolah adalah 40% cukup, dan setelah diberikan edukasi yaitu 60 % baik. Terdapat peningkatan pengetahuan pada anak sekolah dengan adanya latihan terapi perilaku kognitif melalui hobby kit set, dengan rerata pretest menunjukkan 9 dan posttest menunjukkan 25. Hasil kegiatan PKM dapat di publikasikan pada jurnal nasional terakreditasi sinta yaitu jurnal peduli masyarakat.

Kata kunci: anak; bullying; terapi perilaku kognitif

COGNITIVE BEHAVIORAL THERAPY THROUGH HOBBY KIT SET AS AN EFFORT TO PREVENT BULLYING IN SCHOOL-AGE CHILDREN

ABSTRACT

Situation and Problem Analysis: State Elementary School 19 Pulai is one of the elementary schools located in Koto Tangah District, Padang City. SDN 19 Pulai already has a school cooperative, toilet, and School Health Unit facilities, but since its establishment and until now the UKS program has not run according to plan. In fact, this UKS service is very important to be implemented in schools according to student needs.

Data on bullying in elementary school children in Koto Tengah District has not been widely monitored. Based on the results of interviews conducted with the principal, data was obtained that he explained that bullying is an act carried out by someone with the aim of hurting another person, such as: hitting, pushing, pulling a friend's shirt until they fall, and pinching. Things like this are often done by some of his students. The principal also said that there were many cases of bullying that resulted in students not wanting to go to school, parents reported that their children did not want to go to school because they were hated by their friends, and there were also parents who came and asked for permission for their children to move schools on the grounds that they were being bullied by their friends. In addition, interviews were also conducted with class teachers, data was obtained that many cases of bullying at SDN 19 Pulai, for example, teasing, hitting, ignoring one of the friends who made the victim cry often occurred. Results and Outputs of Activities: Increasing children's understanding through educational activities related to handling bullying with cognitive behavioral therapy training through hobby kit sets, planning a healthy school program by utilizing the UKS room. Education was attended by 27 people. Activities began with the stage of preparing proposals, permits and preparations in June - December 2024. Before the socialization and training, it was found that most of the school children's knowledge was 40% sufficient, and after being given education, 60% were good. There was an increase in knowledge in school children with cognitive behavioral therapy training through hobby kit sets, with an average pretest showing 9 and a posttest showing 25. The results of PKM activities can be published in a national journal accredited by Sinta, namely the Peduli Masyarakat journal.

Keywords: bullying; children; cognitive behavioral therapy

PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah salah satunya sekolah dasar seolah sudah menjadi budaya yang tidak dapat dipisahkan dari siswa. Di dalam sebuah konteks pendidikan, melakukan intimidasi (bullying) teman sebaya merupakan suatu bentuk kekerasan yang paling umum di kalangan anak-anak dan remaja (Menesini & Christina, 2017). Berdasarkan data Statistik Amerika Serikat dari tahun 2013, menunjukkan bahwa 22% siswa dilaporkan ditindas di sekolah selama tahun akademik (Carney, dkk., 2018). Bullying di lingkungan sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan bagi anak, mulai dari kesehatan mental, prestasi akademik, sosialisasi dan adaptasi secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa dampak pada kesehatan mental dan penyesuaian anak, tidak hanya dipengaruhi oleh kekerasan seperti pembunuhan atau serangan serius, tetapi juga intimidasi atau bullying. Berdasarkan hasil riset Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Plan International dan International Center for Research on Women (ICRW), 7 dari 10 anak di Indonesia mendapat tindak kekerasan di lingkungan sekolah (Arisandy, 2019). Komisi Perlindungan Anak Indonesia mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Kasus bullying sendiri baik di sekolah maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trendnya terus meningkat (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2020)

Menurut Zakiyah, et al, 2017, mengatakan bahwa masalah kekerasan pada anak dibagi menjadi bullying fisik dan bullying verbal. Dimana bullying fisik merupakan suatu penindasan yang tampak dan dapat diidentifikasi jenis perilakunya seperti memukul, mencekik, meninju, menendang, menggigit, mencakar. Sedangkan bullying verbal ini adalah salah satu jenis yang paling sering dan mudah dilakukan contohnya perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, teror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhantuduhan yang tidak benar, kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya. Sumatera Barat memiliki prevalensi anak korban mengalami kekerasan di sekolah sebesar 28%, sedangkan anak pelaku kekerasan di sekolah 29% (Komisi Perlindungan Anak Indonesia, 2020). Kasus kekerasan tertinggi di Kota

Padang terjadi di Kecamatan Kuranji sebanyak 21%, lalu di posisi kedua terdapat di Kecamatan Koto Tengah, Padang Utara dan Lubuk Begalung sebanyak 15,8%, diposisi ketiga terdapat Kecamatan Nanggalo dengan persentase 10,5% dan diakhiri dengan Kecamatan Padang Timur, Bungus Teluk Kabung, Lubuk Kilangan dan Padang Barat di posisi terakhir dengan persentase 5,2% (DP3AP2KB, 2016).

Kota Padang darurat dalam kondisi tidak aman dari tindakan kekerasan baik fisik maupun seksual pada anak. Kondisi ini tidak baik dan tidak aman untuk anak Sekolah Dasar. SDN 19 Pulai merupakan salah satu sekolah yang terletak di kelurahan Pulai Kecamatan Koto Tengah. SDN 19 Pulai sudah memiliki fasilitas Koperasi Sekolah, toilet, dan Unit Kesehatan Sekolah, namun UKS ini sejak dibentuk dan sampai sekarang program UKS tidak berjalan sesuai rencana. Padahal layanan UKS ini sangat penting dilaksanakan di sekolah sesuai dengan kebutuhan siswa. Data tentang bullying pada anak sekolah dasar di Kecamatan Koto Tengah belum banyak terpantau. Berdasarkan hasil studi pendahuluan yang dilakukan dengan Kepala Sekolah melalui teknik wawancara pada tanggal 14 Juni 2023, didapatkan data bahwa beliau menjelaskan bullying itu suatu perbuatan yang dilakukan seseorang dengan tujuan untuk menyakiti orang lain, seperti: memukul, mendorong, menarik baju temannya hingga terjatuh, dan mencubit. Hal seperti ini sering dilakukan oleh beberapa muridnya. Kepala sekolah juga mengatakan banyak kasus bullying yang mengakibatkan siswa tidak mau berangkat sekolah, orang tua melaporkan anaknya tidak mau sekolah karena dimusuhi temannya, dan ada juga orang tua yang datang dan memintakan ijin anaknya untuk pindah sekolah dengan alasan dinakali temannya. Selain itu juga dilakukan wawancara dengan guru kelas, didapatkan data bahwa banyak kasus bullying di SDN 19 Pulai contohnya seperti mengejek, memukul, mendiamkan salah satu teman yang membuat korban menangis sering terjadi. Hasil wawancara dengan beberapa anak kelas 4 yang sedang bermain saat jam istirahat juga dilakukan didapatkan data, mereka mengatakan ada teman yang mengejek teman lain hingga menangis, pernah juga ada anak yang meludahi temannya karena diejek, ada yang suka mendorong temannya. Dua dari lima siswa yang diwawancarai mengatakan pernah menangis dan pulang saat diejek temannya.

Salah satu upaya untuk mencegah terjadinya bully di sekolah pada anak sekolah adalah bisa dilakukan dengan terapi Perilaku Kognitif. Terapi Perilaku Kognitif merupakan sebuah terapi yang dirancang untuk mengubah cara berfikir dan memahami situasi dan perilaku sehingga mengurangi frekuensi reaksi negatif dan emosi yang mengganggu (Matthews, 2013). Fokus terapi adalah pada penghargaan diri/ reinforcement positif, penetapan tujuan, modifikasi perilaku, dan latihan ketrampilan agar terapi ini dapat dijadikan intervensi alami bagi anak (Sochting, 2014). Terapi ini bertujuan untuk dapat menolong diri sendiri dengan mengajarkan cara mengubah pikiran dan perilaku negatif menjadi positif.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat berupa edukasi mengenai dampak bully dan upaya penanganan bully dengan latihan terapi perilaku kognitif melalui hobby kit set di SDN 19 Pulai menggunakan metode ceramah, sosialisasi dan pendampingan siswa pada hari Kamis, 28 November 2024. Jumlah peserta yang hadir pada saat edukasi adalah 30 siswa/i. Metode yang dilakukan adalah memberikan edukasi secara tatap muka menggunakan power point. Kegiatan yang dilakukan yaitu penyampaian materi edukasi tentang dampak bully dan upaya penanganan bully dengan latihan terapi perilaku kognitif melalui hobby kit set. Dalam kegiatan ini juga dilakukan sesi tanya jawab. sebelum dan sesudah edukasi dilakukan pembagian kuesioner untuk menilai pengetahuan siswa/i. Hasil dari kegiatan didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan

siswa/i tentang dampak bully dan upaya penanganan bully.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan didapatkan terdapat peningkatan pengetahuan siswa/i tentang dampak bully dan upaya penanganan bully setelah diberikan edukasi. Berikut gambaran hasil pelaksanaan kegiatan :

Pencegahan masalah stunting/gizi kronis

Tabel 1.

Distribusi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Peserta Pengabdian Kepada Masyarakat tentang dampak bully dan upaya penanganan bully (n = 30)

| Pengetahuan | Pretest | | Posttest | |
|-------------|---------|----|----------|----|
| | f | % | f | % |
| Tinggi | 9 | 33 | 25 | 93 |
| Rendah | 21 | 67 | 5 | 7 |

Berdasarkan tabel 1 diatas diketahui bahwa sebelum diberikan edukasi, lebih dari separoh (67%) siswa/i memiliki pengetahuan rendah tentang dampak dan pencegahan bully. Setelah diberikan edukasi terjadi peningkatan pengetahuan siswa/I tentang dampak dan pencegahan bully 93%. Pengetahuan merupakan hal yang sangat penting dalam membentuk Tindakan seseorang. Pengetahuan sangat penting Ketika seseorang mengambil keputusan karena Tindakan yang didasarkan atas pengetahuan memberikan konsekuensi yang lebih baik bagi pengambil keputusan. Pengetahuan merupakan factor predisposisi yang menentukan perilaku seseorang (Notoadmodjo, 2018). Dalam Pendidikan kesehatan semakin banyak panca indra yang digunakan, semakin banyak dan semakin jelas pula pengertian atau pengetahuan yang diperoleh. Hal ini menunjukkan bahwa keberadaan alat peraga atau media bertujuan untuk mengarahkan indera sebanyak mungkin pada suatu objek sehingga memudahkan pemahaman (Notoadmodjo, 2018).

Berdasarkan hasil rata-rata tingkat pengetahuan siswa/I sesudah diberikan edukasi tentang dampak dan pencegahan bully didapatkan persentase peningkatan pengetahuan siswa/I dari 67% menjadi 93%. Dengan adanya peningkatan persentase peningkatan pengetahuan siswa/i ini membuktikan bahwa pemberian edukasi Pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa/i tentang pencegahan bully. Disamping itu saat pemberian Pendidikan kesehatan siswa/I dapat menerima informasi-informasi dengan memikirkan dan merefleksikannya, sehingga pengetahuan yang sudah cukup baik ini hendaknya dipertahankan dengan menggali lebih mendalam pengetahuan tentang pencegahan masalah stunting/gizi kronis dengan cara pemberian informasi. Penggunaan metode ceramah dalam pengabdian ini merupakan salah satu cara yang banyak digunakan untuk meningkatkan tingkat pengetahuan yang efektif, dan materi yang disampaikan sesuai dengan tujuan Pendidikan kesehatan. Bullying di lingkungan sekolah salah satunya sekolah dasar seolah sudah menjadi budaya yang tidak dapat dipisahkan dari siswa. Di dalam sebuah konteks pendidikan, melakukan intimidasi (bullying) teman sebaya merupakan suatu bentuk kekerasan yang paling umum di kalangan anak-anak dan remaja. Bullying di lingkungan sekolah dapat memberikan dampak yang signifikan bagi anak, mulai dari kesehatan mental, prestasi akademik, sosialisasi dan adaptasi secara keseluruhan. Penting untuk diingat bahwa dampak pada kesehatan mental dan penyesuaian anak, tidak hanya dipengaruhi oleh kekerasan seperti pembunuhan atau serangan serius, tetapi juga intimidasi atau bullying. Berdasarkan hasil riset Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) Plan International dan International Center for Research on Women (ICRW), 7 dari 10 anak di Indonesia mendapat tindak kekerasan di lingkungan sekolah (Arisandy, 2019). Jika di lihat dari hasil pre test dan

postest anak tentang pengetahuan, didapat anak memiliki tingkat pengetahuan yang kurang terhadap bully.

Sosialisasi ini mendapatkan respon baik dari pihak sekolah yang dapat dilihat dari banyaknya peserta yang antusias mengikuti kegiatan sosialisasi dari awal sampai akhir. Hal ini dapat dibuktikan dengan keaktifan peserta untuk berdiskusi mengenai materi yang dibawakan. Selama waktu pemaparan materi juga diselengi dengan ice breaking dan games yang dibawakan oleh tim pengabdian masyarakat sehingga murid tidak bosan dan dapat focus mendengarkan materi yang disampaikan. Salah satu untuk meningkatkan pengetahuan pada anak sekolah adalah dengan melakukan edukasi tentang bully. Dalam edukasi ini juga meningkatkan pengetahuan bagaimana cara mengatasi bully. Pendekatan edukatif melalui edukasi bully dapat meningkatkan pengetahuan dan sikap masyarakat terhadap penanganan bully. Dokumentasi kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan dapat dilihat pada gambar berikut:



Gambar 2. Pre test



Gambar 3. Post t est



Gambar 3. Post test

SIMPULAN

Berdasarkan hasil rata-rata tingkat pengetahuan siswa/I sesudah diberikan edukasi tentang dampak dan pencegahan bully didapatkan persentase peningkatan pengetahuan siswa/I dari 67% menjadi 93%. Dengan adanya peningkatan persentase peningkatan pengetahuan siswa/i ini membuktikan bahwa pemberian edukasi Pendidikan kesehatan memberikan dampak positif terhadap pemahaman siswa/i tentang pencegahan bully.

DAFTAR PUSTAKA

- BPS. (2022). Statistik Indonesia "Statistical Yearbook of Indonesia 2022". Jakarta: Badan Pusat Statistik.
- Arisandy. (2019). Hubungan Pola Asuh Orang Tua dengan Perilaku Bullying pada Remaja. Konferensi Nasional (Konas) Keperawatan Kesehatan Jiwa, 4(1), 133-139
- Menesini, E. & Salmivalli, C., (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health & Medicine*, 22:sup1, 240-25
- Notoadmojo, Soekidjo. 2018. Metodologi Penelitian Kesehatan. Jakarta : Rineka Cipta
- Sochting. 2014. Cognitive Behavioral Group Therapy: Challenges and Opportunities. John Wiley & Sons
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying. *Prosiding Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 4(2), 129–389. <https://doi.org/10.24198/jppm.v4i2.14352>