

UPAYA PENCEGAHAN *BULLYING* MELALUI PEMBELAJARAN SOSIAL EMOSIONAL PADA PESERTA DIDIK DI SMA NEGERI 1 KALAPANUNGGAL

Jimatul Arrobi¹, Siti Sarah², Laskah Nur Amilah³, Yogi⁴, Zenitha Astrid Tanning⁵

¹⁻⁵Institut Madani Nusantara

jimatularrobi94@gmail.com¹, sarahusna01@gmail.com²,

iaskahnuramilah20031110@gmail.com³,

yoginiawan22@gmail.com⁴, zastridtanning@gmail.com⁵

ABSTRACT

This study is motivated by the prevalence of bullying in school environments, which continues to occur and has negative impacts on students' development, including academic, social, and emotional aspects. Bullying behavior not only harms victims but also affects perpetrators and the overall learning climate. Therefore, systematic efforts are needed to understand the forms of bullying and effective strategies to address it. This study aims to describe the forms of bullying and analyze the impact of implementing a social-emotional learning approach on students' behavior. This research employs a qualitative method with a case study approach conducted at SMA Negeri 1 Kalapanunggal. The data sources were obtained from students, and data were collected through observation and document analysis. The data analysis techniques included data reduction, data display, and conclusion drawing. The results show that bullying in the school takes the form of verbal, physical, and social bullying. To address this issue, a social-emotional learning approach is integrated through an anti-bullying program based on five CASEL competencies: self-awareness, self-management, social awareness, relationship skills, and responsible decision-making. The implementation of this approach has been shown to help students manage their emotions, enhance empathy, and build more positive social relationships, thereby reducing bullying behavior in the school environment.

Keywords: *bullying, social-emotional learning, students, school environment*

ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi oleh masih maraknya perilaku bullying di lingkungan sekolah yang berdampak negatif terhadap perkembangan peserta didik, baik secara akademik, sosial, maupun emosional. Bullying tidak hanya merugikan korban, tetapi juga memengaruhi pelaku serta menciptakan iklim belajar yang kurang kondusif. Penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan bentuk-bentuk bullying yang terjadi serta menganalisis dampak penerapan pembelajaran sosial emosional dalam mencegah perilaku tersebut. Penelitian ini menggunakan metode

kualitatif dengan pendekatan studi kasus yang dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kalapanunggal. Sumber data diperoleh dari peserta didik, dengan teknik pengumpulan data melalui observasi dan studi dokumentasi. Analisis data dilakukan melalui tahapan reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan. Hasil penelitian menunjukkan bahwa bentuk bullying yang ditemukan meliputi bullying verbal, fisik, dan sosial. Upaya pencegahan dilakukan melalui integrasi pembelajaran sosial emosional dalam program anti-bullying yang mengacu pada lima indikator CASEL, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Implementasi pendekatan ini terbukti mampu meningkatkan kemampuan peserta didik dalam mengelola emosi, menumbuhkan empati, serta membangun hubungan sosial yang positif, sehingga dapat menekan perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Kata kunci: bullying, pembelajaran sosial emosional, peserta didik, lingkungan sekolah

A. Pendahuluan

Pendidikan memiliki peran strategis dalam membentuk karakter peserta didik agar tidak hanya unggul secara akademik, tetapi juga memiliki nilai moral, etika, dan keterampilan sosial yang baik. Hal ini sejalan dengan tujuan pendidikan nasional sebagaimana tertuang dalam Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional yang menekankan pengembangan potensi peserta didik agar menjadi individu yang beriman, bertakwa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, serta menjadi warga negara yang demokratis dan bertanggung jawab. Namun demikian, dalam

implementasinya, dunia pendidikan masih dihadapkan pada berbagai tantangan yang kompleks, salah satunya adalah fenomena bullying atau perundungan di lingkungan sekolah.

Bullying merupakan permasalahan serius yang masih banyak ditemukan di berbagai jenjang pendidikan. Fenomena ini tidak hanya terjadi dalam bentuk fisik, tetapi juga verbal, sosial, bahkan berkembang ke ranah digital (cyberbullying). Laporan UNESCO menunjukkan bahwa sekitar satu dari tiga siswa di dunia pernah mengalami bullying di lingkungan sekolah (UNESCO, 2019). Di Indonesia, data dari Kementerian Pendidikan,

Kebudayaan, Riset, dan Teknologi juga menunjukkan bahwa kasus perundungan masih menjadi salah satu bentuk kekerasan yang dominan terjadi di satuan pendidikan (Kemendikbudristek, 2023). Kondisi ini menunjukkan bahwa bullying bukan hanya masalah individu, melainkan persoalan sistemik yang memerlukan penanganan komprehensif.

Secara normatif, perlindungan terhadap anak dari tindakan kekerasan telah dijamin dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 28B ayat (2) yang menyatakan bahwa setiap anak berhak atas kelangsungan hidup, tumbuh, dan berkembang, serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi. Oleh karena itu, praktik bullying di lingkungan sekolah merupakan pelanggaran terhadap hak-hak anak yang seharusnya dijamin oleh negara dan seluruh elemen pendidikan.

Secara konseptual, bullying diartikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan melibatkan

ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 1993). Definisi ini diperkuat oleh penelitian terbaru yang menyatakan bahwa bullying mencakup tindakan fisik, verbal, relasional, serta bentuk-bentuk intimidasi psikologis yang dapat berdampak jangka panjang terhadap perkembangan individu (Modecki et al., 2014; Hinduja & Patchin, 2022). Dalam konteks pendidikan, bullying seringkali muncul dalam bentuk ejekan, pengucilan sosial, ancaman, hingga kekerasan fisik yang terjadi secara berulang.

Dampak bullying terhadap peserta didik sangat signifikan dan multidimensional. Korban bullying cenderung mengalami gangguan psikologis seperti kecemasan, depresi, rendah diri, hingga trauma berkepanjangan (Arseneault, 2018). Selain itu, bullying juga berdampak pada penurunan prestasi akademik serta terganggunya interaksi sosial peserta didik. Tidak hanya korban, pelaku bullying juga berisiko mengalami perkembangan perilaku agresif yang berkelanjutan dan kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat

(Espelage & Swearer, 2011). Sementara itu, saksi atau bystander bullying dapat mengalami tekanan emosional, rasa takut, dan dilema moral yang berdampak pada kesejahteraan psikologis mereka (Salmivalli, 2014).

Melihat kompleksitas permasalahan tersebut, diperlukan pendekatan yang tidak hanya bersifat represif, tetapi juga preventif dan edukatif. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif dalam mencegah bullying adalah pembelajaran sosial emosional (social-emotional learning/SEL). Pembelajaran sosial emosional berfokus pada pengembangan kompetensi individu dalam mengenali dan mengelola emosi, membangun empati, menjalin hubungan sosial yang positif, serta mengambil keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2020). Berbagai penelitian menunjukkan bahwa implementasi SEL di sekolah dapat menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan iklim sekolah yang positif (Durlak et al., 2011; Taylor et al., 2017).

Dengan demikian, integrasi pembelajaran sosial emosional dalam kegiatan pendidikan menjadi

salah satu strategi yang relevan dalam upaya pencegahan bullying di sekolah. Oleh karena itu, penelitian ini difokuskan pada upaya pencegahan bullying melalui pembelajaran sosial emosional pada peserta didik di SMA Negeri 1 Kalapanunggal, dengan harapan dapat memberikan kontribusi dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, nyaman, dan inklusif.

B. Metode Penelitian

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan jenis penelitian studi kasus. Pendekatan ini dipilih untuk memperoleh pemahaman yang mendalam mengenai fenomena bullying serta upaya pencegahannya melalui pembelajaran sosial emosional dalam konteks yang alamiah di lingkungan sekolah. Penelitian kualitatif bertujuan untuk memahami fenomena yang dialami oleh subjek penelitian, seperti perilaku, persepsi, motivasi, dan tindakan secara holistik, yang disajikan dalam bentuk deskriptif berupa kata-kata dan bahasa (Moleong, 2017; Creswell, 2018).

Penelitian dilaksanakan di SMA Negeri 1 Kalapanunggal. Subjek

penelitian terdiri atas peserta didik yang dipilih secara purposive, yaitu berdasarkan pertimbangan tertentu yang relevan dengan fokus penelitian, seperti keterlibatan dalam interaksi sosial di lingkungan sekolah.

Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi dan studi dokumentasi. Observasi digunakan untuk mengamati secara langsung perilaku bullying dan interaksi sosial peserta didik di lingkungan sekolah. Sementara itu, studi dokumentasi dilakukan dengan mengkaji dokumen-dokumen yang berkaitan dengan program sekolah, khususnya program anti-bullying dan implementasi pembelajaran sosial emosional.

Analisis data dalam penelitian ini menggunakan model analisis interaktif yang meliputi tiga tahapan, yaitu reduksi data, penyajian data, dan penarikan kesimpulan (Miles, Huberman, & Saldaña, 2014). Reduksi data dilakukan dengan memilih dan memfokuskan data yang relevan dengan tujuan penelitian. Penyajian data dilakukan dalam bentuk uraian naratif agar memudahkan pemahaman,

sedangkan penarikan kesimpulan dilakukan secara terus-menerus selama proses penelitian berlangsung hingga diperoleh temuan yang valid.

C. Hasil Penelitian dan Pembahasan Hasil Penelitian

Hasil penelitian menunjukkan bahwa penerapan pembelajaran sosial emosional di SMA Negeri 1 Kalapanunggal memberikan dampak yang signifikan terhadap penurunan perilaku bullying di lingkungan sekolah. Berdasarkan hasil observasi, wawancara, dan studi dokumentasi, peserta didik yang mengikuti pembelajaran sosial emosional menunjukkan peningkatan dalam kemampuan mengenali emosi, mengelola perasaan, serta menunjukkan empati terhadap teman sebaya. Perubahan ini tercermin dari berkurangnya konflik antar siswa, meningkatnya sikap saling menghargai, serta munculnya kesadaran untuk menghindari perilaku yang merugikan orang lain.

Temuan ini sejalan dengan kerangka pembelajaran sosial emosional yang dikembangkan oleh CASEL yang menekankan lima

kompetensi utama, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab (CASEL, 2020). Penelitian oleh Durlak et al. (2011) dan Taylor et al. (2017) juga menunjukkan bahwa implementasi SEL secara konsisten dapat menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan interaksi sosial yang positif.

a. Bentuk Bullying yang Ditemukan

Berdasarkan hasil penelitian, bentuk bullying yang terjadi di sekolah dapat diklasifikasikan sebagai berikut:

Tabel 1. Bentuk Bullying di SMA Negeri 1 Kalapanunggal

No	Jenis Bullying	Bentuk Perilaku	Dampak terhadap Siswa
1	Verbal	Mengejek, menghina, memberi julukan negatif	Menurunnya rasa percaya diri, kecemasan
2	Fisik	Mendorong, memukul, menjahili secara fisik	Cedera fisik, trauma
3	Sosial	Mengucilkan, tidak diajak bergaul	Isolasi sosial, kesepian

Data tersebut menunjukkan bahwa bullying sosial dan verbal cenderung lebih sering terjadi dibandingkan bullying fisik. Hal ini

sejalan dengan temuan UNESCO yang menyatakan bahwa bentuk bullying non-fisik seringkali lebih dominan namun kurang terdeteksi (UNESCO, 2019).

b. Implementasi Pembelajaran Sosial Emosional

Penerapan pembelajaran sosial emosional dilakukan melalui integrasi dalam kegiatan pembelajaran dan program sekolah. Guru berperan aktif dalam menanamkan nilai-nilai sosial emosional melalui berbagai metode seperti diskusi kelompok, refleksi diri, dan pembiasaan sikap positif.

Tabel 2. Implementasi Kompetensi Sosial Emosional

Kompetensi SEL	Bentuk Implementasi	Dampak yang Terlihat
Kesadaran diri	Refleksi diri, jurnal harian	Siswa lebih memahami emosi
Pengelolaan diri	Latihan pengendalian emosi	Mengurangi perilaku agresif
Kesadaran sosial	Diskusi empati	Meningkatkan kepedulian
Keterampilan relasi	Kerja kelompok	Hubungan sosial lebih harmonis
Pengambilan keputusan	Studi kasus	Siswa lebih bertanggung jawab

Hasil ini menunjukkan bahwa pembelajaran sosial emosional tidak hanya bersifat teoritis, tetapi

juga aplikatif dalam kehidupan sehari-hari siswa.

c. Peran Guru, Sekolah, dan Orang Tua

Hasil penelitian menunjukkan bahwa keberhasilan implementasi pembelajaran sosial emosional sangat dipengaruhi oleh peran guru, kepala sekolah, dan orang tua. Guru berperan sebagai fasilitator sekaligus teladan dalam membangun perilaku positif. Kepala sekolah mendukung melalui kebijakan dan program anti-bullying, sementara orang tua memperkuat pembiasaan di rumah.

Temuan ini sejalan dengan teori ekologi pendidikan Bronfenbrenner (1979) yang menekankan pentingnya keterlibatan berbagai lingkungan dalam perkembangan anak. Selain itu, penelitian Jennings & Greenberg (2009) menunjukkan bahwa kompetensi sosial emosional guru berpengaruh langsung terhadap iklim kelas yang kondusif.

d. Dampak Penerapan terhadap Perilaku Siswa

Penerapan pembelajaran sosial emosional menunjukkan dampak yang positif terhadap perubahan perilaku siswa.

Tabel 3. Perubahan Perilaku Siswa

Aspek	Sebelum Implementasi	Setelah Implementasi
Pengendalian emosi	Mudah marah	Lebih stabil
Empati	Rendah	Meningkat
Interaksi sosial	Konflik tinggi	Lebih harmonis
Perilaku bullying	Cukup sering	Menurun

Perubahan ini menunjukkan bahwa pembelajaran sosial emosional efektif dalam membentuk karakter siswa. Hal ini didukung oleh penelitian OECD (2021) yang menyatakan bahwa keterampilan sosial emosional berkontribusi pada kesejahteraan dan keberhasilan sosial siswa.

e. Tantangan Implementasi

Meskipun menunjukkan hasil positif, terdapat beberapa kendala dalam penerapan pembelajaran sosial emosional, antara lain:

- 1) Keterbatasan pemahaman guru terkait konsep SEL
- 2) Minimnya pelatihan berkelanjutan
- 3) Integrasi kurikulum yang belum optimal

Hal ini menunjukkan perlunya penguatan kapasitas guru dan dukungan kebijakan sekolah.

Penelitian Hinduja & Patchin (2022) juga menekankan bahwa keberhasilan program anti-bullying sangat bergantung pada konsistensi implementasi dan dukungan institusional.

f. Pembahasan

Secara teoritis, hasil penelitian ini memperkuat bahwa pembelajaran sosial emosional merupakan pendekatan preventif yang efektif dalam mengurangi perilaku bullying. Pendekatan ini bekerja melalui penguatan kemampuan regulasi emosi dan empati, yang menjadi faktor utama dalam menghambat munculnya perilaku agresif.

Selain itu, pendekatan ini juga berkontribusi dalam menciptakan school climate yang positif. Lingkungan belajar yang aman secara emosional memungkinkan siswa untuk berkembang secara optimal tanpa rasa takut. Hal ini penting karena iklim sekolah yang negatif seringkali menjadi pemicu utama terjadinya bullying.

Lebih lanjut, pembelajaran sosial emosional tidak hanya berdampak pada aspek sosial, tetapi juga berpengaruh terhadap capaian akademik siswa. Penelitian

menunjukkan bahwa siswa dengan keterampilan sosial emosional yang baik cenderung memiliki konsentrasi belajar yang lebih tinggi dan motivasi yang lebih baik (Taylor et al., 2017).

g. Sintesis

Secara keseluruhan, penelitian ini menegaskan bahwa:

- 1) Bullying masih menjadi masalah nyata di lingkungan sekolah
- 2) Pembelajaran sosial emosional efektif sebagai strategi pencegahan
- 3) Keberhasilan program dipengaruhi oleh kolaborasi seluruh pihak
- 4) Diperlukan penguatan implementasi dan evaluasi berkelanjutan

Dengan demikian, pembelajaran sosial emosional perlu diintegrasikan secara sistematis dalam sistem pendidikan sebagai upaya membangun lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan bebas bullying.

D. Kesimpulan dan Saran

Kesimpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan, dapat

disimpulkan bahwa bentuk *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah meliputi *bullying* verbal, fisik, dan sosial. *Bullying* verbal merupakan bentuk yang paling dominan, ditunjukkan melalui perilaku mengejek, penggunaan kata-kata kasar, serta penghinaan yang bersifat personal. Sementara itu, *bullying* fisik terjadi dalam bentuk kekerasan ringan seperti mendorong dan memukul, serta *bullying* sosial ditunjukkan melalui tindakan pengucilan dan pengabaian dalam interaksi sosial. Keberagaman bentuk *bullying* ini menunjukkan bahwa permasalahan perundungan di sekolah bersifat kompleks dan memerlukan penanganan yang sistematis dan berkelanjutan.

Penerapan pembelajaran sosial emosional sebagai strategi pencegahan *bullying* terbukti efektif dalam membentuk perilaku positif peserta didik. Pendekatan ini mengacu pada lima kompetensi utama yang dikembangkan oleh CASEL, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan relasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Melalui

implementasi program anti-*bullying* yang terintegrasi dengan pembelajaran sosial emosional, peserta didik mampu mengenali dan mengelola emosi, meningkatkan empati, membangun hubungan sosial yang sehat, serta bertanggung jawab atas perilaku mereka.

Hasil penelitian juga menunjukkan bahwa pendekatan ini memberikan dampak signifikan dalam menurunkan frekuensi dan intensitas perilaku *bullying*. Peserta didik mengalami peningkatan dalam pengendalian diri, kepedulian sosial, serta kemampuan berinteraksi secara positif. Keberhasilan implementasi pendekatan ini didukung oleh keterlibatan aktif pendidik, kepala sekolah, dan orang tua dalam menciptakan lingkungan belajar yang aman, suportif, dan inklusif. Dengan demikian, pembelajaran sosial emosional dapat menjadi strategi yang efektif dalam membangun budaya sekolah yang bebas dari *bullying*.

Saran

Berdasarkan hasil penelitian, beberapa saran yang dapat diajukan adalah sebagai berikut:

1. Kepala Sekolah

Kepala sekolah diharapkan dapat memperkuat kebijakan pencegahan bullying melalui penguatan program anti-bullying yang terintegrasi dengan pembelajaran sosial emosional. Selain itu, perlu dilakukan evaluasi secara berkala untuk memastikan keberlanjutan dan efektivitas program dalam membangun budaya sekolah yang positif.

2. Pendidik

Pendidik diharapkan mampu mengintegrasikan nilai-nilai sosial emosional dalam proses pembelajaran secara konsisten. Pendekatan pembelajaran yang komunikatif, empatik, dan suportif perlu terus dikembangkan agar peserta didik merasa aman dan termotivasi untuk berperilaku positif.

3. Peserta Didik

Peserta didik diharapkan dapat mempertahankan sikap saling menghargai dan menghindari segala bentuk bullying. Selain itu, peserta didik perlu memiliki keberanian untuk melaporkan tindakan perundungan serta berperan aktif dalam

menciptakan lingkungan sekolah yang harmonis.

4. Orang Tua

Orang tua diharapkan dapat meningkatkan keterlibatan dalam mendampingi perkembangan anak, baik melalui komunikasi yang intensif maupun pengawasan terhadap aktivitas anak, termasuk dalam penggunaan media digital. Sinergi antara keluarga dan sekolah sangat penting dalam membentuk karakter peserta didik yang empatik dan bertanggung jawab.

DAFTAR PUSTAKA

- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence. *Journal of Child Psychology and Psychiatry*, 59(4), 405–421. <https://doi.org/10.1111/jcpp.12841>
- Bronfenbrenner, U. (1979). *The ecology of human development: Experiments by nature and design*. Harvard University Press.
- Creswell, J. W. (2018). *Research design: Qualitative, quantitative, and mixed methods approaches* (5th ed.). Sage Publications.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., &

- Schellinger, K. B. (2011). The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development, 82*(1), 405–432. <https://doi.org/10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x>
- Hinduja, S., & Patchin, J. W. (2022). Bullying, cyberbullying, and youth. *Cyberbullying Research Center*. (Gunakan versi terbaru laporan/website jika diminta jurnal, karena tidak selalu memiliki DOI)
- Jennings, P. A., & Greenberg, M. T. (2009). The prosocial classroom: Teacher social and emotional competence in relation to student and classroom outcomes. *Review of Educational Research, 79*(1), 491–525. <https://doi.org/10.3102/0034654308325693>
- Miles, M. B., Huberman, A. M., & Saldaña, J. (2014). *Qualitative data analysis: A methods sourcebook* (3rd ed.). Sage Publications.
- Modecki, K. L., Minchin, J., Harbaugh, A. G., Guerra, N. G., & Runions, K. C. (2014). Bullying prevalence across contexts: A meta-analysis measuring cyber and traditional bullying. *Journal of Adolescent Health, 55*(5), 602–611. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2014.06.007>
- Moleong, L. J. (2017). *Metodologi penelitian kualitatif*. PT Remaja Rosdakarya.
- OECD. (2021). *Beyond academic learning: First results from the survey of social and emotional skills*. OECD Publishing. <https://doi.org/10.1787/92a11084-en>
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Salmivalli, C. (2014). Participant roles in bullying: How can peer bystanders be utilized in interventions? *Theory Into Practice, 53*(4), 286–292. <https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947222>
- Taylor, R. D., Oberle, E., Durlak, J. A., & Weissberg, R. P. (2017). Promoting positive youth development through school-based social and emotional learning interventions: A meta-analysis. *Child Development, 88*(4), 1156–1171. <https://doi.org/10.1111/cdev.12864>
- UNESCO. (2019). *Behind the numbers: Ending school violence and bullying*. UNESCO Publishing.
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional.
- Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 28B ayat (2).