

PSIKOEDUKASI BERBASIS EMPATI UNTUK MENINGKATKAN PERILAKU PROSOSIAL DAN MENURUNKAN BULLYING SISWA SDN 15 GELUMBANG

Askiyah Maharani¹, Armasito²

askiyahmaharani05@gmail.com¹, armasito_uin@radenfatah.ac.id²

Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang

ABSTRAK

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai bullying serta menumbuhkan sikap empati sebagai strategi preventif terhadap perundungan di SD Negeri 15 Gelumbang. Program dirancang sebagai intervensi berbasis empati dengan menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif. Tahap awal dilakukan melalui observasi dan wawancara untuk mengidentifikasi kebutuhan kontekstual sekolah terkait perilaku perundungan. Intervensi dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi interaktif yang meliputi penyampaian materi, pemutaran film edukatif, diskusi partisipatif, simulasi bermain peran (role play), serta aktivitas reflektif “Pohon Perasaan” untuk mengeksplorasi pengalaman emosional siswa. Evaluasi kegiatan dilakukan melalui observasi partisipatif, diskusi reflektif, wawancara, dan catatan lapangan. Hasil menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa terhadap bentuk dan dampak bullying, berkembangnya kesadaran emosional dalam mengenali perasaan diri dan orang lain, serta munculnya respons yang lebih empatik dalam interaksi sebaya. Selain itu, kegiatan ini memperkuat peran guru sebagai agen preventif dalam membangun lingkungan sekolah yang aman dan suportif. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi berbasis empati yang kontekstual dan partisipatif berpotensi menjadi strategi efektif dalam pencegahan bullying di sekolah dasar.

Kata Kunci: Bullying, Empati, Psikoedukasi, Perilaku Prososial, Sekolah Dasar.

ABSTRACT

This community service program aimed to enhance students' understanding of bullying and foster empathy as a preventive strategy against peer victimization at SD Negeri 15 Gelumbang. The program was designed as an empathy-based intervention using a descriptive qualitative approach. The initial stage involved observations and interviews to identify the school's contextual needs related to bullying behavior. The intervention was implemented through interactive psychoeducational activities, including material presentation, educational video screening, participatory discussions, role-playing simulations, and a reflective activity called the “Feeling Tree” to explore students' emotional experiences. Evaluation was conducted through participatory observation, reflective discussions, interviews, and field notes. The findings indicate an improvement in students' understanding of the forms and impacts of bullying, enhanced emotional awareness in recognizing their own and others' feelings, and the emergence of more empathetic responses in peer interactions. Furthermore, the program strengthened teachers' roles as preventive agents in fostering a safe and supportive school environment. These findings suggest that contextual and participatory empathy-based psychoeducation has potential as an effective strategy for bullying prevention in elementary schools.

Keywords: Bullying, Empathy, Psychoeducation, Prosocial Behavior, Elementary School.

PENDAHULUAN

Perilaku prososial merupakan indikator penting dalam perkembangan sosial-emosional siswa sekolah dasar karena mencerminkan kemampuan berbagi, bekerja sama, membantu, serta menunjukkan kepedulian terhadap teman sebaya. Dalam kerangka perkembangan moral dan sosial anak, empati berperan sebagai fondasi utama

terbentuknya perilaku prososial (Eisenberg et al., 2015). Penguatan perilaku prososial sejak usia dini terbukti berkontribusi dalam menciptakan iklim sekolah yang aman, inklusif, dan suportif bagi seluruh siswa.

Penelitian pengabdian menunjukkan bahwa intervensi berbasis empati secara signifikan mampu meningkatkan toleransi, kepedulian sosial, dan kemampuan berinteraksi positif pada siswa sekolah dasar inklusi (Fitriani & Andayani, 2024). Temuan ini menegaskan bahwa empati bukan hanya memengaruhi hubungan interpersonal, tetapi juga menjadi fondasi utama dalam pembentukan karakter sosial anak. Selain itu, studi meta-analisis menunjukkan bahwa program intervensi berbasis sekolah yang fokus pada pengembangan empati dan keterampilan sosial secara signifikan meningkatkan perilaku prososial sekaligus menurunkan agresivitas siswa (Durlak et al., 2011; Gaffney et al., 2021).

Fenomena bullying masih menjadi tantangan global dalam konteks pendidikan dasar. Secara konseptual, bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan ketimpangan kekuatan antara pelaku dan korban, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun relasional (Olweus, 1993). Laporan UNESCO (2019) menunjukkan bahwa bullying berdampak serius terhadap kesejahteraan psikologis anak, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, penurunan harga diri, dan gangguan penyesuaian sosial. Penelitian longitudinal juga mengungkapkan bahwa pengalaman menjadi korban bullying pada masa sekolah dasar berkorelasi dengan risiko gangguan mental pada tahap perkembangan berikutnya (Arseneault, 2018).

Di Indonesia, berbagai penelitian pengabdian dan intervensi sekolah menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukasi anti-bullying berbasis empati efektif meningkatkan pemahaman siswa mengenai dampak perundungan sekaligus mendorong perubahan sikap ke arah yang lebih positif (Munawaroh et al., 2024; Ekasari et al., 2026). Intervensi yang mengintegrasikan pendidikan karakter, role play, dan refleksi emosional mampu meningkatkan kemampuan perspective taking dan regulasi emosi siswa sekolah dasar (Candra et al., 2025). Pendekatan berbasis kebutuhan sekolah (school-based intervention) direkomendasikan karena lebih kontekstual dan berkelanjutan (Danial & Akbar, 2025).

Secara teoretis, rendahnya empati berkorelasi dengan meningkatnya perilaku agresif dan kecenderungan melakukan bullying. Model perkembangan sosial menyatakan bahwa kemampuan mengenali emosi dan memahami perspektif orang lain berfungsi sebagai faktor protektif terhadap perilaku agresif (Jolliffe & Farrington, 2006). Oleh karena itu, pendekatan preventif berbasis psikoedukasi empatik menjadi strategi yang relevan untuk membentuk perilaku prososial dan mencegah bullying sejak dini.

Berdasarkan observasi awal di SD Negeri 15 Gelumbang, ditemukan adanya perilaku saling mengejek, penggunaan kata-kata kurang pantas, serta kecenderungan pengucilan terhadap teman tertentu. Kondisi ini menunjukkan perlunya intervensi preventif yang sistematis untuk meningkatkan perilaku prososial sekaligus menurunkan bullying. Jika tidak ditangani, pola interaksi negatif ini berpotensi berkembang menjadi perundungan yang lebih serius dan berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa.

Berdasarkan permasalahan tersebut, kegiatan ini bertujuan mengimplementasikan psikoedukasi berbasis empati guna meningkatkan perilaku prososial dan menurunkan bullying pada siswa SD Negeri 15 Gelumbang. Secara teoretis, kegiatan ini diharapkan memperkaya model intervensi psikologi pendidikan berbasis empati di sekolah dasar. Secara praktis, hasil kegiatan ini diharapkan menjadi strategi preventif yang dapat diterapkan guru dan sekolah dalam membangun budaya pendidikan yang aman, inklusif, dan berkarakter.

METODE PENELITIAN

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dengan pendekatan pendidikan berbasis empati yang menempatkan sekolah sebagai mitra aktif dalam upaya pencegahan bullying dan penguatan perilaku prososial siswa. Pendekatan ini dipilih karena memungkinkan keterlibatan langsung siswa dan guru dalam proses pembelajaran sosial-emosional serta pendekatan berbasis sekolah dipilih karena intervensi yang terintegrasi dalam lingkungan pendidikan terbukti lebih efektif dalam membentuk perubahan perilaku sosial siswa secara berkelanjutan (Gaffney et al., 2021). Model partisipatif juga mendorong keterlibatan aktif siswa dalam proses refleksi dan internalisasi nilai empati.

Kegiatan ini dilaksanakan oleh tim pengabdian di SDN 15 Gelumbang dengan melibatkan siswa dan guru sebagai peserta utama. Keterlibatan pihak sekolah secara aktif diharapkan mampu memperkuat efektivitas program serta mendukung keberlanjutan upaya pencegahan bullying setelah kegiatan selesai dilaksanakan. Kolaborasi ini juga menjadi bentuk penguatan budaya sekolah yang berorientasi pada pembentukan karakter dan interaksi sosial yang sehat.

Tahap awal kegiatan diawali dengan observasi dan identifikasi masalah menggunakan pendekatan deskriptif kualitatif untuk memperoleh gambaran keadaan nyata lingkungan di sekolah. Observasi dilakukan terhadap pola interaksi siswa di kelas maupun saat kegiatan di luar kelas guna memetakan potensi perilaku bullying, baik verbal maupun relasional. Pendekatan identifikasi kebutuhan berbasis konteks sekolah direkomendasikan dalam program intervensi anti-bullying agar lebih tepat sasaran (Danial & Akbar, 2025). Selain itu, dilakukan wawancara singkat dengan wali kelas dan guru pelajaran untuk mengetahui bentuk perundungan yang sering terjadi serta strategi penanganan yang telah dilakukan.

Berdasarkan hasil identifikasi, tim pengabdian menyusun program psikoedukasi berbasis empati yang meliputi penyusunan materi edukasi anti-bullying, pelatihan interaktif bagi siswa, serta penguatan kapasitas guru dalam membangun budaya sekolah yang suportif. Pendekatan empati dipilih karena penelitian menunjukkan bahwa peningkatan empati berkontribusi terhadap penurunan perilaku agresif dan peningkatan perilaku prososial siswa (Munawaroh et al., 2024). Intervensi berbasis empati membantu siswa memahami perspektif orang lain dan meningkatkan kesadaran emosional dalam interaksi sosial.

Tahap pelaksanaan dilakukan melalui kegiatan edukasi interaktif yang meliputi penyampaian materi, diskusi, tanya jawab, permainan edukatif, pemutaran film pendek, serta simulasi bermain peran (role play). Materi yang disampaikan mencakup pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying (fisik, verbal, dan relasional), dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkan, serta pentingnya empati sebagai dasar pembentukan perilaku prososial. Kegiatan juga dilengkapi dengan aktivitas "Pohon Perasaan", yaitu siswa menjawab pertanyaan terkait pengalaman pernah atau tidaknya mengalami atau menyaksikan bullying serta menuliskan perasaan yang muncul saat peristiwa tersebut terjadi. Aktivitas ini bertujuan menggali pengalaman emosional siswa sekaligus meningkatkan kesadaran empatik terhadap dampak perundungan.

Sebagai tindak lanjut, kegiatan ini menyediakan sesi diskusi reflektif dan pendampingan sederhana, baik secara individu maupun kelompok, bagi siswa yang membutuhkan dukungan lebih lanjut. Guru juga diberikan penguatan mengenai strategi preventif dan responsif dalam pencegahan serta penanganan bullying di lingkungan sekolah. Pendampingan ini bertujuan memperkuat internalisasi nilai empati, mendorong terbentuknya interaksi sosial yang lebih positif antar siswa, serta mendukung terciptanya

budaya sekolah yang aman, suportif, dan saling menghargai.

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif kualitatif melalui observasi perubahan perilaku siswa, wawancara singkat dengan guru dan beberapa siswa, diskusi reflektif di akhir kegiatan, serta pencatatan temuan dalam bentuk catatan lapangan. Indikator keberhasilan program ditinjau dari adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai empati dan bullying, munculnya respons emosional yang lebih empatik, serta berkurangnya perilaku ejekan dan pengucilan dalam interaksi sehari-hari di lingkungan sekolah SD Negeri 15 Gelumbang.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan selama satu hari dengan durasi total ± 4 jam yang meliputi tahap sosialisasi, penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi bermain peran (role play), serta refleksi dan evaluasi kegiatan. Pelaksanaan dilakukan pada jam sekolah dengan melibatkan siswa dan guru secara aktif dalam seluruh rangkaian kegiatan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program psikoedukasi berbasis empati di SD Negeri 15 Gelumbang menunjukkan respons yang positif dari siswa maupun guru. Berdasarkan hasil observasi selama kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan keterlibatan aktif dalam diskusi, permainan edukatif, serta simulasi bermain peran (role play). Pada tahap awal, sebagian siswa masih menganggap ejekan verbal sebagai bentuk candaan yang wajar. Namun, setelah penyampaian materi dan pemutaran film edukatif, siswa mulai mampu mengidentifikasi bahwa perilaku tersebut termasuk dalam kategori bullying verbal dan memiliki dampak psikologis terhadap korban.



Gambar 1. Pelaksanaan edukasi pencegahan bullying berbasis empati kepada siswa SD Negeri 15 Gelumbang.



Gambar 2. Kegiatan siswa menempelkan kertas pada media “Pohon Perasaan” sebagai bentuk ekspresi pengalaman dan respons emosional terhadap peristiwa bullying

Kegiatan “Pohon Perasaan” menunjukkan bahwa beberapa siswa pernah mengalami maupun menyaksikan tindakan bullying, khususnya dalam bentuk ejekan dan pengucilan. Respons emosional yang muncul didominasi oleh perasaan sedih, malu, takut, dan tidak percaya diri. Temuan ini mengindikasikan bahwa meskipun sebagian perilaku dianggap

sebagai candaan, dampaknya tetap dirasakan secara emosional oleh siswa. Kegiatan ini membantu siswa mengekspresikan pengalaman emosional yang sebelumnya tidak terungkap secara terbuka.

Pada sesi diskusi reflektif, siswa mulai menunjukkan peningkatan kemampuan memahami perspektif korban. Hal ini terlihat dari pernyataan siswa yang menyebutkan bahwa mereka tidak ingin diperlakukan dengan cara yang sama serta menyadari pentingnya meminta maaf dan menghentikan ejekan terhadap teman. Simulasi bermain peran juga memperlihatkan adanya perubahan respons sosial, di mana siswa lebih mampu menunjukkan sikap empatik dan memilih tindakan yang tidak merugikan teman sebaya.

Berdasarkan wawancara singkat dengan guru, kegiatan ini dinilai membantu siswa memahami batasan antara bercanda dan perundungan. Guru juga menyampaikan bahwa pendekatan partisipatif dan berbasis empati memudahkan siswa dalam memahami materi karena tidak hanya bersifat teoritis, tetapi juga melibatkan pengalaman langsung dan ekspresi emosional.

Secara keseluruhan, hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai bullying dan empati, serta munculnya kesadaran untuk membangun interaksi sosial yang lebih positif. Pendekatan berbasis empati terbukti efektif dalam membantu siswa mengenali dampak emosional dari perilaku bullying dan mendorong terbentuknya sikap prososial di lingkungan sekolah. Dengan demikian, intervensi ini berpotensi menjadi langkah preventif dalam menciptakan iklim sekolah yang lebih aman dan suportif.

KESIMPULAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilaksanakan di SD Negeri 15 Gelumbang menunjukkan bahwa pendekatan pendidikan pencegahan bullying berbasis empati memberikan dampak positif terhadap peningkatan pemahaman dan kesadaran siswa. Sebelum pelaksanaan kegiatan, sebagian siswa belum sepenuhnya memahami konsep bullying, jenis-jenisnya, serta dampak psikologis yang ditimbulkannya, sehingga beberapa bentuk ejekan dan pengucilan masih dianggap sebagai hal yang wajar. Setelah kegiatan berlangsung, siswa menunjukkan peningkatan kemampuan dalam mengidentifikasi bentuk-bentuk bullying serta memahami dampaknya terhadap korban. Selain itu, terlihat adanya perubahan sikap yang lebih empatik, meningkatnya kesadaran untuk saling menghargai, serta kecenderungan berkurangnya perilaku ejekan dalam interaksi sehari-hari.

Kegiatan ini juga memperkuat peran guru sebagai agen preventif dalam mendeteksi dan merespons perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Pendekatan yang interaktif dan kontekstual memudahkan siswa dalam memahami materi karena disampaikan melalui diskusi, simulasi, serta eksplorasi pengalaman emosional. Meskipun demikian, keterbatasan durasi pelaksanaan dan belum optimalnya keterlibatan orang tua menjadi aspek yang perlu diperhatikan dalam pengembangan program selanjutnya. Oleh karena itu, direkomendasikan adanya tindak lanjut berupa integrasi pendidikan karakter berbasis empati dalam kegiatan pembelajaran, pelatihan berkelanjutan bagi guru, serta pelibatan orang tua dalam upaya pencegahan bullying agar dampak program dapat berlangsung secara jangka panjang dan berkelanjutan.

Penulis menyampaikan terima kasih kepada Universitas Islam Negeri Raden Fatah Palembang atas dukungan dalam pelaksanaan kegiatan Kuliah Kerja Nyata (KKN) Reguler. Apresiasi juga disampaikan kepada Dosen Pembimbing Lapangan yang telah memberikan arahan dan pendampingan sejak tahap perencanaan hingga pelaksanaan kegiatan.

Ucapan terima kasih turut disampaikan kepada Kepala Sekolah, para guru, serta seluruh siswa SD Negeri 15 Gelumbang atas izin, kerja sama, dan partisipasi aktif selama kegiatan berlangsung. Penulis juga mengapresiasi seluruh anggota tim KKN yang telah bekerja dengan penuh tanggung jawab dan komitmen sehingga program pengabdian ini dapat terlaksana dengan baik dan memberikan manfaat bagi lingkungan sekolah.

DAFTAR PUSAKA

- 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, doi:10.1111/jcpp.12841
- Candra, P., et al. (2025). Pendidikan Anti-Bullying Melalui Implementasi Pembelajaran Bermain. *INSAN CENDEKIA*, doi : 10.46838/ic.v3i1.807
- Danial, R., & Akbar, M. (2025). Intervention on the Phenomenon of Bullying in Elementary School. *Journal of Indonesian Progressive Education*. doi : 10.63617/jipe.v2i2.27
- Durlak, J. A., et al. (2011). The Impact of Enhancing Students' Social and Emotional Learning: A Meta-Analysis. *Child Development*, 82(1), 405–432. doi: 10.1111/j.1467-8624.2010.01564.x
- Eisenberg, N., Spinrad, T. L., & Knafo-Noam, A. (2015). Prosocial Development. In *Handbook of Child Psychology and Developmental Science*. doi: 10.1002/9781118963418
- Ekasari, L., et al. (2026). Mencegah Perilaku Bullying Melalui Edukasi Dan Penguatan Empati. *Jurnal Masyarakat Madani Indonesia*, doi : 10.59025/fk2rdh05
- Fitriani, A. E., & Andayani, T. R. (2024). The Effect of Empathy Psychoeducation Through Fairy Tales in Improving Tolerance Behavior of Inclusive Elementary School Students. *Jurnal Pendidikan Inklusi*, 8(2), 117–129, doi : 10.26740/inklusi.v8n2.p117-129
- Gaffney, H., Farrington, D. P., & Ttofi, M. M. (2021). Effectiveness of School-Based Anti-Bullying Programs: A meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), doi : 10.1002/cl2.1143
- Munawaroh, A., et al. (2024). Program Peningkatan Empati Untuk Mencegah Bullying pada Siswa SD. *Jurnal Abdidas*, doi : 10.31004/abdidas.v5i6.1065
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell.
- Jolliffe, D., & Farrington, D. P. (2006). Examining the relationship between low empathy and bullying. *Aggressive Behavior*, 32(6), 540–550, doi : 10.1002/ab.20154
- UNESCO. (2019). *Behind the Numbers: Ending School Violence and Bullying*. Paris: UNESCO, doi: 10.54675/TRVR4270.