Edukasi Psikososial Untuk Pencegahan Bullying pada Anak di Tpq Al-Amin Sukorejo Pasuruan

Aris Setiawan1
Universitas Yudharta Pasuruan

email : arissetiawan@yudharta.ac.id

Abstrak
Perundungan (*bullying*) merupakan persoalan lama yang terus berulang hingga kini. Tidak jarang orang tua, ustadz–ustadzah, maupun pengurus TPQ memandang perilaku tersebut sebagai sesuatu yang "lumrah" di kalangan anak-anak, tanpa menyadari dampak jangka panjangnya mulai dari terganggunya konsep diri, kecemasan berkepanjangan, penurunan konsentrasi belajar, hingga munculnya keinginan mengakhiri hidup. Program pengabdian ini berfokus pada santri TPQ Al Amin Sukorejo, Pasuruan, dengan tujuan membekali mereka pemahaman tentang apa itu bullying, cara mencegah, serta langkah pertolongan psikososial sederhana. Kegiatan dilaksanakan pada 12–13 Maret 2025 bersama 50 santri. Tahapannya meliputi: (1) pengukuran pengetahuan sebelum intervensi, (2) penyampaian materi interaktif termasuk pemutaran video edukatif dan (3) praktik teknik pengelolaan kecemasan seperti tarik napas dalam dan afirmasi positif. Evaluasi menunjukkan peningkatan signifikan: rerata pengetahuan santri yang semula berada pada kategori sedang naik ke kategori tinggi setelah sesi edukasi. Temuan ini menegaskan bahwa pendidikan kesehatan dan latihan psikososial terarah mampu meningkatkan kesiapan anak TPQ dalam mencegah dan menghadapi bullying, sekaligus mendukung kesehatan jiwa mereka.

Kata kunci: Psikososial, *Bullying*, Edukatif

Abstract
Bullying remains a long-standing issue that continues to affect children today. Often, parents, religious teachers, and TPQ (Islamic learning center) staff perceive bullying behaviors among children as a normal phase of growth, without realizing the long-term psychological impacts. These impacts may include damaged self-concept, prolonged anxiety, decreased concentration and academic performance, and in severe cases, suicidal thoughts. This community engagement program was conducted specifically for the children (santri) of TPQ Al-Amin Sukorejo, Pasuruan, aiming to provide them with knowledge and awareness about bullying, prevention strategies, and basic psychosocial support techniques. The activity took place on January 12–13, 2025, involving 50 santri. The program included three main stages: (1) pre-intervention knowledge assessment, (2) interactive educational sessions with video screenings, and (3) practice of simple anxiety management techniques such as deep breathing and positive self-talk. The results showed a significant increase in knowledge levels, with the average score shifting from moderate before the intervention to high afterward. These findings indicate that structured health education and psychosocial training can effectively equip TPQ children with the skills to prevent and respond to bullying, while also promoting their mental well-being.

Keywords*: Psychosocial, Bullying, Educative*

PENDAHULUAN

Masa kanak-kanak akhir hingga awal remaja, termasuk usia santri TPQ, merupakan fase penting dalam pembentukan konsep diri dan identitas sosial (Mardiah et al., 2023). Pada tahap ini, anak mulai membentuk hubungan sosial yang lebih luas, termasuk dengan teman sebaya. Penerimaan dalam kelompok sebaya sangat memengaruhi kepercayaan diri anak, seperti mereka yang diterima cenderung memiliki konsep diri positif, sedangkan yang mengalami penolakan atau pengucilan kerap merasa rendah diri dan tertekan.

Sayangnya, dalam dinamika kelompok, kerap muncul perilaku yang tidak sehat, seperti saling mengejek, mencemooh, atau mengabaikan teman yang dianggap berbeda. Sikap-sikap ini, bila terus dibiarkan, dapat berkembang menjadi tindakan bullying. Anak-anak sering kali membentuk

kelompok sosial untuk menghadapi kebingungan peran (Salome & Novalia, 2023), namun kelompok tersebut kadang menunjukkan sikap intoleransi terhadap mereka yang berbeda dari segi penampilan, latar belakang, atau karakter pribadi.

Bullying merupakan salah satu bentuk perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh individu atau sekelompok orang yang merasa lebih kuat terhadap individu lain yang dianggap lebih lemah, baik dalam aspek fisik, mental, maupun sosial (Muhopilah & Tentama, 2019). Tindakan ini tidak hanya mencederai secara fisik, tetapi juga berdampak serius terhadap kondisi emosional dan psikologis korban. *Bullying* mencakup berbagai bentuk intimidasi, mulai dari kekerasan verbal seperti ejekan dan penghinaan, kekerasan fisik seperti memukul atau mendorong, hingga kekerasan psikologis yang menciptakan rasa takut, rendah diri, dan isolasi sosial (Listiani et al., 2024). Apabila tidak ditangani dengan tepat, perilaku bullying dapat berkembang menjadi tindakan kekerasan yang lebih kompleks dan membahayakan, serta berisiko menimbulkan trauma jangka panjang. *Bullying* diklasifikasikan menjadi tiga bentuk utama, yaitu *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* psikologis (Amnda et al., 2020). Masing-masing bentuk ini memiliki dampak yang berbeda, namun sama-sama dapat merusak kesehatan mental dan perkembangan sosial korban, terutama pada anak-anak dan remaja yang berada dalam tahap penting pembentukan konsep diri dan identitas sosial. Oleh karena itu, *bullying* harus dipahami sebagai masalah serius yang memerlukan perhatian, pemahaman, dan penanganan yang menyeluruh dari semua pihak, baik keluarga, sekolah, maupun masyarakat.

Fenomena *bullying* juga bisa terjadi di lingkungan pendidikan keagamaan seperti TPQ, meskipun sering kali tidak disadari oleh ustadz/ustadzah atau orang tua. Ejekan yang berulang, peminggiran teman karena penampilan, atau sikap meremehkan bisa dianggap "bercanda" atau "bagian dari kedekatan", padahal dapat berdampak jangka panjang terhadap kondisi psikologis anak. Anak korban *bullying* bisa mengalami kecemasan, menurunnya semangat belajar, merasa takut hadir ke TPQ, hingga kehilangan rasa percaya diri.

Untuk itu, diperlukan penanganan melalui pendekatan psikososial yang melibatkan pelatihan teknik pengelolaan stres dan kecemasan, seperti relaksasi otot progresif, tarik napas dalam, berpikir positif, dan perilaku suportif terhadap sesama. Teknik relaksasi otot progresif merupakan salah satu metode sederhana namun efektif untuk membantu menurunkan tingkat kecemasan, terutama pada anak-anak yang mengalami tekanan psikologis akibat situasi seperti *bullying* (Alvionita et al., 2022). Teknik ini dilakukan dengan cara menegangkan dan kemudian melemaskan kelompok otot secara berurutan, yang bertujuan untuk membantu anak mengenali perbedaan antara kondisi otot yang tegang dan rileks. Dengan latihan yang terstruktur, anak-anak dapat belajar mengendalikan reaksi tubuh mereka terhadap stres, sehingga pikiran menjadi lebih tenang dan emosi lebih stabil. Penelitian menunjukkan bahwa teknik ini tidak hanya membantu meredakan ketegangan fisik, tetapi juga memberikan efek menenangkan secara mental dan emosional, terutama pada anak-anak yang belum mampu mengekspresikan kecemasan mereka secara verbal.

Hasil observasi awal di TPQ Al-Amin Sukorejo menunjukkan adanya indikasi perilaku *bullying* antar santri, seperti ejekan terhadap teman yang berbeda kondisi fisik, gaya bicara, atau latar belakang keluarga. Meskipun dilakukan tanpa niat menyakiti, perilaku tersebut berpotensi melukai perasaan dan mengganggu perkembangan emosional anak. Oleh karena itu, intervensi edukatif yang sesuai dengan usia dan nilai-nilai keislaman sangat dibutuhkan guna menciptakan lingkungan TPQ yang ramah, aman, dan mendukung pertumbuhan mental santri secara sehat.

METODE

Metode pelaksanaan program pengabdian ini diawali dengan studi pendahuluan di TPQ Al-Amin Sukorejo, Pasuruan, untuk mengidentifikasi potensi perilaku *bullying* dan kesiapan mitra dalam menerima kegiatan edukasi. Tahap ini dilanjutkan dengan pengurusan perizinan kepada pengurus TPQ serta penyusunan kesepakatan teknis pelaksanaan program. Setelah itu, tim pelaksana menentukan media edukasi dan waktu yang tepat untuk pelaksanaan kegiatan, dengan mempertimbangkan karakteristik peserta yang merupakan anak-anak santri usia sekolah dasar hingga pra-remaja.

Pelaksanaan kegiatan dilangsungkan secara *luring* (tatap muka) di lingkungan TPQ dengan pendekatan edukatif yang komunikatif dan ramah anak. Kegiatan diawali dengan penyampaian materi secara interaktif oleh para pemateri yang mengangkat tiga pokok bahasan utama, yaitu: (1)

pemahaman dasar tentang perkembangan emosi dan sosial anak usia santri, (2) pengenalan bentuk-bentuk bullying dan dampaknya, serta (3) teknik dasar penanganan psikososial untuk mengelola kecemasan dan memperkuat konsep diri anak. Untuk meningkatkan pemahaman, ditayangkan pula video edukatif bergambar menarik yang disesuaikan dengan usia dan lingkungan santri TPQ, dengan harapan dapat membantu peserta memahami dan mengingat materi yang disampaikan dengan lebih efektif.

Program ini dilaksanakan pada tanggal 12 dan 13 Maret 2025 dengan peserta sebanyak 20 santri, berlangsung selama kurang lebih 1 jam pada setiap sesi. Kegiatan diisi oleh tiga narasumber secara panel, masing-masing diberikan waktu 15 menit untuk menyampaikan materi, dan diakhiri dengan sesi diskusi serta tanya jawab selama 15 menit. Selama pelaksanaan, santri terlihat antusias mengikuti kegiatan dan aktif bertanya mengenai tindakan yang perlu diambil saat mengalami atau menyaksikan bullying. Sebagai bentuk evaluasi langsung, pemateri memberikan pertanyaan kepada santri untuk mengukur pemahaman terhadap materi yang telah disampaikan. Evaluasi ini menjadi indikator keberhasilan kegiatan edukasi. Harapannya, setelah mengikuti kegiatan ini, santri TPQ Al-Amin memiliki pengetahuan dasar tentang bullying dan mampu menerapkan teknik psikososial sederhana untuk menjaga kesehatan mental serta membangun hubungan yang lebih positif dengan teman sebayanya.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan edukasi dan intervensi psikososial yang dilakukan di TPQ Al-Amin Sukorejo berhasil dilaksanakan dengan tingkat partisipasi yang tinggi. Sebanyak 20 santri yang terdiri dari anak-anak usia 8–12 tahun mengikuti program dari awal hingga akhir dengan antusias. Jumlah ini mencerminkan keterlibatan yang baik dari kelompok sasaran, yang dalam hal ini adalah anak-anak usia sekolah dasar yang sedang berada dalam fase perkembangan sosial dan emosional yang krusial. Penyampaian materi dilakukan secara panel oleh tiga narasumber dengan pendekatan yang komunikatif dan ramah anak, masing-masing mendapatkan waktu selama 15 menit. Pada 15 menit terakhir, sesi diskusi berlangsung aktif dan menarik, di mana santri tampak antusias berbagi pengalaman serta bertanya tentang cara menghadapi situasi *bullying* di lingkungan mereka.

Dari evaluasi lisan dan lembar aktivitas yang dibagikan, diperoleh rerata skor pemahaman sebesar 8,5 dari skala 10, yang tergolong dalam kategori "baik", dimana nilai di atas 75% mencerminkan penguasaan pengetahuan yang memadai (Afriani, 2018). Hal ini menunjukkan bahwa metode edukasi yang digunakan yaitu kombinasi antara ceramah ringan, video edukatif, tanya jawab, dan simulasi pernapasan efektif dalam meningkatkan pemahaman anak-anak tentang *bullying* dan cara menghadapinya. Santri tidak hanya mampu mengidentifikasi apa itu *bullying*, tetapi juga dapat menjelaskan perbedaan antara bercanda sehat dan ejekan yang menyakitkan. Lebih penting lagi, mereka mulai memahami bagaimana seharusnya bersikap jika melihat temannya menjadi korban *bullying*, termasuk melapor kepada ustadz/ustadzah atau orang dewasa terpercaya.

Tabel 1. Distribusi Peserta Berdasarkan Jenis Kelamin

No	Jenis Kelamin	Jumlah Peserta (n)	Persentase (%)
1	Laki-laki	8	38%
2	Perempuan	12	62%
	Total	**20**	**100%**

Dari sisi distribusi, peserta didominasi oleh santri perempuan sebanyak 62% dan santri laki-laki sebanyak 38%, yang memperlihatkan bahwa permasalahan *bullying* tidak mengenal jenis kelamin, meskipun secara umum studi menunjukkan bahwa bullying verbal lebih sering dialami oleh anak perempuan, sedangkan *bullying* fisik lebih banyak terjadi pada anak laki-laki (UNICEF Indonesia, 2023). Usia peserta yang berada di rentang 8–12 tahun menjadikan kegiatan ini sangat relevan karena fase tersebut merupakan masa awal pembentukan konsep diri, kepercayaan sosial, dan keterampilan menghadapi tekanan kelompok sebaya.

Masa usia pertengahan anak-anak (*middle childhood*) menurut WHO (2022) dan Papalia et al. (2020), merupakan masa yang sangat sensitif terhadap dinamika sosial dan tekanan kelompok. Anak-anak mulai ingin diterima dalam kelompok, menunjukkan kemampuan sosial, dan mulai membandingkan diri dengan teman sebayanya. Ketika tidak mendapat penerimaan sosial, mereka berisiko mengalami tekanan emosional yang memengaruhi konsep diri dan perkembangan

psikologis. Di lingkungan TPQ, bentuk *bullying* yang umum terjadi meliputi ejekan verbal, pengucilan karena perbedaan fisik atau latar belakang keluarga, serta perundungan tersembunyi yang sering disamarkan sebagai "candaan".

Dalam kerangka teori perkembangan Erikson, anak usia 6–12 tahun berada dalam tahap *industry vs inferiority*, di mana mereka sangat memerlukan pengakuan dan penghargaan sosial dari lingkungan. Ketika seorang anak menjadi korban *bullying*, baik secara verbal maupun psikologis, akan muncul perasaan inferioritas dan tidak mampu, yang jika terus berlanjut dapat berdampak pada perkembangan kepribadian jangka panjang (Arini, 2021). Oleh karena itu, edukasi pencegahan *bullying* tidak bisa ditunda dan harus dimulai sejak dini dengan pendekatan yang sesuai dengan tahapan perkembangan mereka.



Gambar 1. Transformasi Ngaji Ceria Tanpa *Bulliying* di TPQ AL-Amin Sukorejo

Kegiatan ini membuktikan bahwa meskipun masih tergolong usia dini, santri TPQ mampu memahami konsep dasar *bullying* dan pentingnya menjaga relasi sosial yang sehat. Teknik penanganan psikososial sederhana seperti tarik napas dalam, relaksasi otot, dan afirmasi positif juga dapat diterapkan dengan mudah dan menyenangkan oleh anak-anak (Amatan & Han, 2019). Teknik ini telah terbukti secara ilmiah efektif dalam mengurangi kecemasan pada anak-anak yang mengalami tekanan psikologis akibat interaksi sosial negatif (Fitria, 2022). Penanaman keterampilan ini sejak dini akan memperkuat daya lenting (*resiliensi*) anak dalam menghadapi tekanan di masa mendatang.

Lebih lanjut, hasil kegiatan ini juga menjadi masukan penting bagi pengelola TPQ untuk memperhatikan dinamika psikososial antar santri, serta membangun budaya pengasuhan yang inklusif, suportif, dan bebas *bullying*. Perlu adanya komitmen kelembagaan di lingkungan TPQ untuk menjadikan nilai-nilai akhlak mulia sebagai landasan dalam pergaulan santri sehari-hari. Ini bisa dilakukan melalui penanaman adab Islami, pembiasaan saling menghargai, serta membuka ruang konseling informal antara santri dan pengajar.

Sebagaimana pembahasan di atas, menunjukkan bahwa intervensi edukatif dan psikososial berbasis nilai keislaman sangat mungkin diintegrasikan dalam lingkungan TPQ. Bahkan, pendekatan seperti ini berpotensi besar mencegah terjadinya *bullying* sejak dini, mengingat TPQ merupakan ruang awal pembentukan karakter anak yang dekat dengan nilai spiritual dan moral. Dengan dukungan pemahaman yang baik dari ustadz/ustadzah, serta kemauan santri untuk belajar dan terbuka, program ini dapat dilanjutkan dan dikembangkan lebih luas di TPQ lainnya di wilayah Pasuruan.

SIMPULAN

Kegiatan edukasi dan pelatihan penanganan psikososial dalam upaya pencegahan bullying pada santri TPQ Al-Amin Sukorejo, Pasuruan, telah berhasil dilaksanakan dengan partisipasi aktif dari seluruh peserta. Santri yang berusia antara 8 hingga 12 tahun menunjukkan antusiasme tinggi dalam mengikuti sesi materi, diskusi, dan simulasi teknik sederhana seperti relaksasi napas dan berpikir positif. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa rata-rata pemahaman peserta berada dalam kategori baik, dengan nilai rata-rata 8,5 dari skala 10.

Program ini berhasil meningkatkan pengetahuan anak tentang definisi *bullying*, jenis-jenisnya, dampak negatifnya, serta langkah-langkah pencegahan dan penanganan awal yang dapat dilakukan oleh anak secara mandiri. Kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa pendekatan edukatif yang disesuaikan dengan karakteristik usia dan lingkungan TPQ sangat efektif dalam membentuk kesadaran dan empati sosial sejak dini. Kegiatan ini membuktikan bahwa edukasi pencegahan bullying berbasis psikososial sangat relevan diterapkan di lingkungan pendidikan keagamaan seperti TPQ. Ke depan, diperlukan keberlanjutan program dengan pelibatan ustadz/ustadzah sebagai pengasuh utama agar tercipta lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan mendukung tumbuh kembang mental santri secara sehat dan seimbang.

SARAN

Program edukasi psikososial di TPQ diharapkan dapat diperluas dengan melibatkan lebih banyak peserta untuk memperkuat dampak yang dihasilkan. Pengembangan modul yang lebih komprehensif dengan muatan keterampilan sosial juga diperlukan agar santri mampu membangun interaksi yang sehat. Pendampingan berkelanjutan dengan melibatkan ustadz/ustadzah sebagai fasilitator utama juga diharapkan meningkatkan efektivitas program, serta keberlanjutan dari kegiatan ini.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Kelompok KKN dan Tim Mahasiswa S1 Psikologi Universitas Yudharta Pasuruan atas kontribusinya dalam kegiatan edukasi pencegahan bullying di TPQ Al-Amin Sukorejo. Semoga kerjasama ini membawa manfaat berkelanjutan bagi santri dan masyarakat sekitar.

DAFTAR PUSTAKA

Afriani, A. (2018). Pembelajaran kontekstual (cotextual teaching and learning) dan pemahaman konsep siswa. *Jurnal Muta'aliyah*, *1*(1), 225006.

Alvionita, S., Wongkar, D., & Pasiak, T. F. (2022). Pengaruh Relaksasi Otot Progresif terhadap Kecemasan. *EBiomedik*, *10*(1).

Amatan, M. A., & Han, C. G. K. (2019). Pengaruh persekitaran psikososial sekolah dan efikasi kendiri guru terhadap amalan pengajaran dan pembelajaran abad ke-21. *International Journal of Education, Psychology and Counseling*, *4*(32), 284–314.

Amnda, V., Wulandari, S., Wulandari, S., Syah, S. N., Restari, Y. A., Atikah, S., Engkizar, E., Anwar, F., & Arifin, Z. (2020). Bentuk Dan Dampak Perilaku Bullying Terhadap Peserta Didik. *Jurnal Kepemimpinan Dan Pengurusan Sekolah*, *5*(1), 19–32.

Arini, D. P. (2021). Emerging adulthood: pengembangan teori erikson mengenai teori psikososial pada abad 21. *Jurnal Ilmiah Psyche*, *15*(01), 11–20.

Fitria, Y. (2022). Kemampuan Adaptasi Psikososial dengan Kemunculan Perilaku bermasalah pada Siswa Sekolah Dasar. *Jurnal Riset Madrasah Ibtidaiyah*, *2*(2), 229–236.

Listiani, P. F., Fauziah, M., Fatmala, A. D. E., Fathurahman, F., Khaerima, M., & Azizah, N. N. (2024). Perilaku bullying pada anak di sekolah dasar. *Jurnal Riset Rumpun Ilmu Pendidikan*, *3*(1), 38–47.

Mardiah, A., Putra, A., Dwi, M., Hudiah, A., Fikriyah, S. N., Hasanah, N., Ariesta, W., Hotimah, N. H., Sariani, N., & Yusup, M. (2023). Perkembangan Peserta Didik. *Penerbit Tahta Media*.

Muhopilah, P., & Tentama, F. (2019). Faktor-faktor yang mempengaruhi perilaku bullying. *Jurnal Psikologi Terapan Dan Pendidikan*, *1*(2), 99.

Salome, S., & Novalia, L. (2023). Peran Guru Pendidikan Agama Kristen Dalam Mengatasi Krisis Kerohanian Anak Sekolah Minggu. *Lumen: Jurnal Pendidikan Agama Katekese Dan Pastoral*, *2*(1), 66–76.