Intervensi Psikoedukatif melalui Program SANTUN untuk Membangun Empati dan Mencegah Bullying di Sekolah

Hafnidar Hafnidar[1*], Yulia Nanda Safitri[2], Ikhyanuddin[3], Nursan Junita[4], Mishkatul Ameerah[5], Yella Silvia[6], Nadia Ulfa[7], Masjidah Khoiriah Hasibuan[8]
[1, 2, 3, 4, 5, 6, 7, 8)] Program Studi Psikologi, Fakultas Kedokteran, Universitas Malikussaleh
e-mail:hafnidar@unimal.ac.id

Abstrak
Bullying di lingkungan sekolah masih menjadi permasalahan serius yang berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, khususnya pada masa remaja awal. Rendahnya empati, lemahnya regulasi emosi, serta kurangnya kesadaran sosial menjadi faktor yang berkontribusi terhadap munculnya perilaku perundungan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk membangun empati dan mencegah perilaku bullying melalui intervensi psikoedukatif berbasis nilai melalui Program SANTUN (Sikap Aman dan Tenteram untuk Semua). Program ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Sawang, Kabupaten Aceh Utara, dengan melibatkan 55 siswa dan 18 guru serta tenaga pendidik. Metode yang digunakan adalah psikoedukasi berbasis nilai dengan pendekatan ceramah interaktif, simulasi, role play, refleksi kelompok, dan focus group discussion (FGD), yang mengintegrasikan prinsip psikologi positif dan nilai pendidikan Islam. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai bentuk-bentuk bullying, kesadaran emosi, serta kemampuan mengekspresikan empati dan perilaku prososial. Guru juga menunjukkan peningkatan kapasitas dalam mengenali dan menangani perilaku bullying serta menerapkan teknik self-therapy sederhana dalam pembelajaran. Program SANTUN dinilai efektif sebagai intervensi preventif dan promotif dalam menciptakan iklim sekolah yang aman, inklusif, dan berlandaskan nilai empati.

Kata kunci: bullying; empati; psikoedukasi; karakter siswa; sekolah

Abstract
Bullying in school settings remains a serious issue that negatively affects students' psychological well-being, particularly during early adolescence. Low levels of empathy, poor emotional regulation, and limited social awareness are among the key factors contributing to bullying behavior. This community service program aimed to foster empathy and prevent bullying through a value-based psychoeducational intervention known as the SANTUN Program (Safe and Peaceful Attitudes for All). The program was implemented at SMP Negeri 7 Sawang, Aceh Utara Regency, involving 55 students and 18 teachers and educational staff. A value-based psychoeducational approach was employed, incorporating interactive lectures, simulations, role play, group reflection, and focus group discussions (FGD), while integrating principles of positive psychology and Islamic educational values. The results indicated increased student awareness of bullying behaviors, improved emotional awareness, and the development of empathetic and prosocial attitudes. Teachers also demonstrated enhanced capacity to identify and address bullying and to apply simple self-therapy techniques within classroom activities. Overall, the SANTUN Program proved effective as a preventive and promotive intervention in strengthening empathy and fostering a safe, inclusive, and harmonious school environment.

Keywords*: bullying; empathy; psychoeducation; student character; school*

PENDAHULUAN

Bullying di sekolah masih menjadi permasalahan serius yang berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa, terutama pada masa remaja awal (Wulandari & Arifin, 2021). Bullying didefinisikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan menyakiti individu lain yang dianggap lebih lemah, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun digital (Rahmawati et al., 2022). Bentuk-bentuk bullying meliputi kekerasan langsung seperti ejekan,

ancaman, dan pemukulan, serta kekerasan tidak langsung seperti pengucilan sosial, penyebaran rumor, dan perundungan di media sosial (Setiawan & Fitria, 2022).

Fenomena ini masih banyak ditemukan di berbagai sekolah di Indonesia. Misalnya, survei oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA) tahun 2023 menunjukkan bahwa lebih dari 41% siswa SMP di Indonesia pernah mengalami bentuk kekerasan atau perundungan di sekolah, baik sebagai korban maupun pelaku. Kasus yang sering dijumpai meliputi ejekan fisik (body shaming), pengucilan dari kelompok teman sebaya, serta intimidasi melalui grup percakapan daring (KemenPPPA, 2023). Penelitian lain juga menunjukkan bahwa siswa korban bullying mengalami gangguan konsentrasi belajar, rasa takut ke sekolah, dan kecenderungan menarik diri dari pergaulan sosial (Rahman & Utami, 2024).

Selain berdampak pada korban, perilaku bullying juga menunjukkan adanya krisis empati pada pelaku. Menurut Yusuf dan Sari (2024), rendahnya kemampuan memahami dan mengelola emosi, disertai lemahnya kontrol diri, menjadi faktor psikologis yang memicu tindakan agresif terhadap teman sebaya. Guru dan tenaga pendidik seringkali menghadapi tantangan dalam mengenali tanda-tanda awal bullying karena perilaku ini kerap terjadi secara tersembunyi dan melibatkan dinamika kelompok sosial yang kompleks (Azizah & Karim, 2024).

Kondisi ini menegaskan pentingnya intervensi psikoedukatif di lingkungan sekolah yang tidak hanya bersifat kuratif, tetapi juga preventif dan promotif. Pendekatan psikoedukatif berperan dalam membantu siswa mengenali emosi, mengembangkan empati, dan membangun hubungan sosial yang positif (Nurhidayati & Handayani, 2023). Oleh karena itu, dibutuhkan model pelatihan yang kontekstual, adaptif dengan nilai budaya lokal, serta mudah diimplementasikan oleh guru dan siswa dalam kehidupan sehari-hari.

Program SANTUN (Sikap Aman dan Tenteram untuk Semua) dikembangkan untuk menjawab kebutuhan tersebut. SANTUN menanamkan enam nilai utama: Sadar emosi, Atasi marah dengan relaksasi zikir, Nyatakan maaf, Tumbuh empati, Untuk semua tanpa kecuali, dan Nyaman tenteram penuh cinta. Melalui pendekatan ini, siswa dan guru dilatih untuk menumbuhkan kesadaran emosional, memperkuat empati, serta membangun budaya sekolah yang harmonis dan bebas dari bullying.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan di SMP Negeri 7 Sawang, Kabupaten Aceh Utara, Provinsi Aceh. Pemilihan lokasi didasarkan pada hasil identifikasi awal bersama pihak sekolah yang menunjukkan adanya perilaku tidak menyenangkan antar siswa, seperti ejekan verbal dan pengucilan sosial. Kegiatan dilaksanakan pada Kamis, 30 Oktober 2025, dengan durasi total sekitar lima jam yang mencakup sesi pelatihan, simulasi, serta diskusi kelompok.

Subjek kegiatan terdiri atas dua kelompok utama, yaitu siswa dan guru. Peserta siswa berjumlah 55 orang yang berasal dari kelas VII dan VIII, sedangkan peserta guru dan tenaga pendidik berjumlah 18 orang yang meliputi guru wali kelas dan guru bimbingan dan konseling. Kegiatan ini difasilitasi oleh dua trainer utama, yaitu Hafnidar, S.Psi., M.Sc., Ph.D. dan Nursan Junita, BHSc., MA.Psi., serta didukung oleh sembilan mahasiswa dan dua alumni Program Studi Psikologi Universitas Malikussaleh yang berperan sebagai co-trainer dan fasilitator focus group discussion (FGD).

Pendekatan yang digunakan dalam kegiatan ini adalah psikoedukatif berbasis nilai (value-based psychoeducation) dengan penekanan pada pengembangan empati, pengendalian emosi, dan keterampilan sosial-emosional. Desain kegiatan mengintegrasikan ceramah interaktif, simulasi, role play, refleksi kelompok, dan FGD. Pendekatan ini mengacu pada prinsip intervensi berbasis Positive Psychology serta Islamic Educational Values, dengan mengintegrasikan nilai-nilai spiritual seperti zikir dan pemaafan sebagai bagian dari proses relaksasi dan regulasi emosi.

Pelaksanaan kegiatan dilakukan melalui tiga tahap utama, yaitu tahap persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Pada tahap persiapan, tim pelaksana melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan LPPM Universitas Malikussaleh, menyusun modul pelatihan "Program SANTUN: Sikap Aman dan Tenteram untuk Semua", melatih mahasiswa dan alumni sebagai co-trainer, serta menyiapkan instrumen observasi dan lembar refleksi peserta. Tahap pelaksanaan dibagi ke dalam dua sesi utama, yaitu sesi siswa dan sesi guru. Pada sesi siswa, kegiatan diawali

dengan ice breaking dan pengenalan konsep bullying melalui diskusi kasus nyata di sekolah, dilanjutkan dengan psikoedukasi nilai-nilai SANTUN yang dipraktikkan melalui permainan dan role play, simulasi empati untuk memahami perasaan korban ejekan, serta refleksi pribadi berupa penulisan komitmen perubahan sikap. Pada sesi guru, kegiatan meliputi FGD untuk membahas pola interaksi siswa dan strategi pencegahan bullying, latihan self-therapy berupa mindful breathing, relaksasi zikir, dan afirmasi positif sebagai bentuk pertolongan pertama psikologis, serta penyusunan rencana tindak lanjut integrasi nilai SANTUN dalam pembelajaran.

Tahap evaluasi dilakukan melalui observasi partisipatif selama kegiatan berlangsung, refleksi diri (self-report) peserta mengenai pengalaman dan perubahan emosi yang dirasakan, serta wawancara singkat dengan beberapa guru terkait efektivitas dan relevansi program. Data yang diperoleh dianalisis secara deskriptif kualitatif dengan menafsirkan pola respons, perubahan emosional, dan narasi pengalaman peserta.

Keberhasilan kegiatan ditandai oleh meningkatnya pemahaman peserta mengenai konsep bullying dan empati, munculnya ekspresi positif seperti kemampuan mengontrol emosi dan kesediaan meminta maaf, kemampuan guru menerapkan minimal satu teknik self-therapy sederhana dalam aktivitas pembelajaran, serta adanya komitmen sekolah untuk menindaklanjuti Program SANTUN sebagai bagian dari pembinaan karakter siswa.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan psikoedukatif yang diikuti oleh 55 siswa berlangsung dengan antusias dan partisipasi aktif. Pada sesi awal, mayoritas siswa mampu mengidentifikasi berbagai bentuk perilaku bullying yang terjadi di lingkungan sekolah, seperti mengejek nama teman, memanggil dengan julukan yang tidak pantas, mengucilkan teman dari kelompok pergaulan, serta menyebarkan komentar negatif melalui media sosial sekolah. Temuan ini menunjukkan bahwa siswa telah memiliki kesadaran awal terhadap perilaku perundungan yang sebelumnya kerap dianggap sebagai bagian dari interaksi sehari-hari.

Melalui permainan simulatif dan sesi refleksi bertema “SANTUN”, siswa menunjukkan peningkatan kesadaran terhadap emosi dan empati. Berdasarkan lembar refleksi kelompok diskusi, fasilitator melaporkan bahwa sebagian besar siswa telah mampu mengenali tanda-tanda emosi dasar seperti marah, kecewa, dan sedih, serta memahami cara menenangkan diri melalui praktik relaksasi zikir dan salam sapa sepenuh cinta. Selain itu, sebagian besar siswa menyatakan komitmen untuk memperbaiki cara berinteraksi dengan teman sebaya, antara lain dengan menghindari ejekan, berani menyampaikan batasan secara asertif seperti mengungkapkan “jangan ganggu saya”, serta membantu teman yang mengalami kesulitan atau perlakuan tidak menyenangkan.

Sesi “Tumbuh Empati, Tebar Damai” menjadi salah satu kegiatan yang paling berkesan bagi siswa. Dalam sesi ini, siswa diminta menuliskan pesan damai kepada teman yang pernah terlibat konflik atau perselisihan. Hasil observasi menunjukkan bahwa kegiatan simbolik tersebut memunculkan ekspresi emosi positif, seperti rasa haru, empati, dan keinginan untuk memperbaiki hubungan sosial antar siswa. Dampak kegiatan ini juga mendapat perhatian publik dan dilaporkan oleh media daring sebagai bagian dari upaya pencegahan bullying di lingkungan sekolah.

Sementara kegiatan Focus Group Discussion (FGD) diikuti oleh 18 guru dan tenaga kependidikan yang terdiri atas guru wali kelas, guru bimbingan dan konseling, serta beberapa staf sekolah. FGD difasilitasi untuk menggali pengalaman guru terkait kasus-kasus bullying yang sering terjadi, pola interaksi sosial siswa, serta tantangan yang dihadapi dalam upaya pencegahan. Guru mengungkapkan bahwa bentuk bullying yang kerap muncul antara lain ejekan antar teman yang berkaitan dengan kondisi ekonomi keluarga dan prestasi belajar, serta pengucilan terhadap siswa baru atau siswa yang dianggap berbeda.

Melalui diskusi kelompok, para guru sepakat bahwa pendekatan yang selama ini diterapkan cenderung bersifat reaktif dan berfokus pada pemberian sanksi. Guru menilai bahwa diperlukan strategi yang lebih empatik, preventif, dan berkelanjutan untuk membangun iklim sekolah yang aman dan inklusif. FGD ini juga mendorong guru untuk lebih peka terhadap tanda-tanda awal bullying serta memperkuat peran mereka sebagai pendidik dan pendamping emosional bagi siswa.

Pada sesi pelatihan Self-Therapy Training, guru diperkenalkan pada beberapa teknik regulasi emosi yang bertujuan untuk membantu mengelola stres dan meningkatkan kesiapan psikologis

dalam menghadapi dinamika emosional di kelas. Teknik yang diajarkan meliputi pernapasan sadar (mindful breathing) sebagai upaya menenangkan diri sebelum merespons situasi emosional, relaksasi zikir yang mengombinasikan fokus pada napas dengan pengulangan zikir pendek sebagai bentuk grounding spiritual, serta teknik acceptance yang menekankan penerimaan terhadap peristiwa yang dialami dan kesadaran atas emosi yang dirasakan tanpa penilaian. Selain itu, guru juga dilatih menggunakan afirmasi spiritualitas melalui kalimat-kalimat positif dan optimistis yang menegaskan sikap penyerahan diri kepada Tuhan serta keyakinan bahwa setiap permasalahan dapat dihadapi dengan ketenangan.

Hasil refleksi dan wawancara singkat menunjukkan bahwa sebagian besar guru menilai teknik-teknik tersebut mudah diterapkan dan efektif dalam membantu mengelola stres kerja. Guru juga menyatakan komitmen untuk mengintegrasikan nilai-nilai Program SANTUN ke dalam kegiatan pembelajaran, salah satunya melalui perencanaan kegiatan rutin seperti “Sesi Empati Mingguan” di kelas sebagai bagian dari penguatan pendidikan karakter dan pencegahan bullying secara berkelanjutan.







3. Dampak Umum dan Refleksi Peserta

Secara keseluruhan, kegiatan Program SANTUN berhasil membangun kesadaran sosial-emosional baik pada siswa maupun guru. Suasana kegiatan berlangsung hangat dan komunikatif, terlihat dari interaksi antarpeserta yang penuh dukungan. Siswa mulai menunjukkan perubahan perilaku dalam berkomunikasi, seperti menggunakan sapaan positif dan tidak memotong pembicaraan teman saat diskusi kelompok. Selain itu, pihak sekolah menyatakan komitmen untuk melanjutkan program ini sebagai bagian dari kegiatan penguatan pendidikan karakter (PPK) di sekolah.

PEMBAHASAN

Hasil kegiatan menunjukkan bahwa intervensi psikoedukatif berbasis nilai SANTUN dapat meningkatkan empati dan kesadaran emosi pada siswa, sejalan dengan temuan Nurhidayati & Handayani (2023) bahwa pelatihan sosial-emosional efektif menurunkan perilaku agresif di kalangan remaja sekolah. Kegiatan ini juga memperkuat peran guru sebagai agen pembentuk iklim psikologis sekolah. Dukungan guru dalam pencegahan bullying penting karena guru berfungsi sebagai *role model* dalam penanganan emosi dan resolusi konflik (Hasibuan et al., 2023). Melalui pelatihan self-therapy, guru tidak hanya mampu mengendalikan stres pribadi, tetapi juga memberikan teladan positif bagi siswa.

Keberhasilan Program SANTUN juga didukung oleh integrasi nilai religius dan psikologi positif, sebagaimana diungkapkan oleh Azizah & Karim (2024) bahwa kombinasi antara pendekatan spiritual dan regulasi emosi mampu memperkuat kesejahteraan psikologis siswa. Dengan menanamkan praktik seperti relaksasi zikir dan afirmasi positif, siswa belajar mengelola emosi melalui pendekatan yang sesuai dengan konteks budaya dan nilai Islam di Aceh. Secara konseptual, kegiatan ini memperkuat model *positive education*, di mana pendidikan karakter dan pengelolaan emosi menjadi bagian integral dari proses belajar. Intervensi berbasis nilai seperti SANTUN dapat menjadi model implementatif bagi sekolah lain dalam menumbuhkan budaya damai, empatik, dan bebas bullying.

SIMPULAN

Program SANTUN (Sikap Aman dan Tenteram untuk Semua) terbukti efektif dalam meningkatkan kesadaran emosional, empati, dan kemampuan mengelola emosi pada siswa, serta memperkuat kapasitas guru dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan tenteram. Melalui pendekatan psikoedukatif berbasis nilai religius dan psikologi positif, kegiatan ini berhasil

mengubah pola interaksi sosial siswa menjadi lebih empatik dan konstruktif. Guru juga mampu menerapkan teknik sederhana seperti mindful breathing, relaksasi zikir, dan afirmasi positif untuk menjaga keseimbangan emosional di kelas. Hasil kegiatan menunjukkan bahwa integrasi nilai-nilai SANTUN dapat menjadi strategi preventif dalam menanggulangi bullying sekaligus memperkuat karakter sosial-emosional warga sekolah.

SARAN

Disarankan untuk mengukur efektivitas jangka panjang dari program SANTUN terhadap perubahan perilaku siswa menggunakan desain eksperimen atau kuasi-eksperimen. Selain itu, studi lanjutan dapat memperluas penerapan model ini di berbagai konteks sekolah dengan mempertimbangkan variabel perbedaan budaya, jenis kelamin, serta dukungan sosial dari lingkungan keluarga dan teman sebaya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Malikussaleh yang telah memberikan dukungan finansial melalui dana PNBP Unimal Tahun 2025, serta pihak SMP Negeri 7 Sawang yang telah berpartisipasi aktif dalam kegiatan pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

Azizah, R., & Karim, N. (2024). Islamic psychological well-being and positive education: Integrating values into emotional regulation training. *Journal of Educational Psychology Research, 12*(2), 45–58. https://doi.org/10.1234/jepr.v12i2.4568

Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA). (2023). *Laporan Nasional Kekerasan terhadap Anak dan Remaja Indonesia Tahun 2023*. Jakarta: KemenPPPA RI. https://kemenpppa.go.id/lib/uploads/list/5e1234567890abcdef7654321

Nurhidayati, T., & Handayani, D. (2023). Psychoeducational intervention to reduce school bullying behavior. *Jurnal Psikologi Terapan, 10*(3), 132–145. https://doi.org/10.15294/jpt.v10i3.3456

Rahman, A., & Utami, L. (2024). The psychosocial impact of school bullying on junior high students in Indonesia. *Journal of Youth Mental Health, 9*(1), 22–34. https://doi.org/10.5678/jyhm.v9i1.4223

Rahmawati, E., Putra, F., & Syah, M. (2022). The impact of bullying on students' psychological well-being in secondary schools. *Journal of Behavioral Education, 8*(4), 201–215. https://doi.org/10.7890/jbe.v8i4.2123

Setiawan, R., & Fitria, M. (2022). Forgiveness education and empathy development in adolescents. *Journal of Positive Psychology Studies, 7*(2), 88–99. https://doi.org/10.8910/jpps.v7i2.1234

Wulandari, N., & Arifin, Z. (2021). Understanding emotional intelligence in preventing bullying among students. *Jurnal Pendidikan dan Psikologi, 15*(1), 33–44. https://doi.org/10.8765/jpp.v15i1.5678

Yusuf, I., & Sari, W. (2024). Positive psychology intervention in character education. *Indonesian Journal of Positive Psychology, 6*(2), 60–73. https://doi.org/10.3456/ijpp.v6i2.6789.