

SOSIALISASI BAHAYA BULLYING MELALUI AKTIVITAS JASMANI DI SDN BONJOR

**Utvi Hinda Zhannisa¹, Tubagus Herlambang², Donny Anhar Fahmi³, Pandu
Kresnapati⁴, Muh. Isna Nurdin Wibisana⁵**
^{1,2,3,4,5}Universitas PGRI Semarang
Email korespondensi: utvihinda@upgris.ac.id

Abstract

Bullying is an act of attack that occurs physically, psychologically, socially or verbally, which is carried out in a situational position of power for their own benefit or satisfaction. Preventing bullying cases involves various parties, including schools, families and communities. Several ways to prevent it: one of them is that in our school environment, in collaboration with SD N Bonjor, we have carried out outreach discussing the negative impacts of bullying, encouraging empathy for fellow friends, and promoting a safe and inclusive school culture, for families at home, parents can play an important role in educating their children about the importance of respecting differences, supporting their friends, and talking about the consequences of bullying. This activity is packaged with games that involve physical activity so that the activity is more interesting and the students are enthusiastic about participating in this activity. It is important to remember that preventing bullying is our collective responsibility, and collaboration between schools, families and communities is very important.

Keywords: *bullying*, aktivitas fisik, pendidikan, sekolah.

History of article	Received: 19-09-2023	Reviewed: 21-09-2023	Revised: 20-10-2023	Accepted: 09-11-2023	Published: 22-11-2023
---------------------------	----------------------	----------------------	---------------------	----------------------	-----------------------

A. PENDAHULUAN

Lingkungan satuan Pendidikan yang merupakan salah satu tempat untuk menimba ilmu sering kali di nodai dengan adanya perilaku yang kurang baik antar teman atau sering kali kita dengar dengan kata *bullying*. Di Indonesia sendiri sering kita dengar dan melihat melalui media massa dan akhir-akhir ini cukup meningkat kasus *bullying* yang ada di sekolah. *Bullying* adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang oleh satu individu atau sekelompok individu terhadap orang lain yang memiliki ketidakseimbangan kekuasaan (Halliday, 2021). Ini termasuk penghinaan, intimidasi, dan kekerasan fisik atau verbal.

Bullying dapat memiliki efek serius pada korban, baik secara fisik maupun mental. Dampaknya mencakup rendahnya harga diri, depresi, kecemasan, kesulitan belajar, isolasi sosial, dan bahkan pikiran untuk melakukan bunuh diri (Arslan, 2021). Hasrat ini diperlihatkan dalam sebuah aksi yang menyebabkan seseorang tidak berdaya atau menderita di mana aksi ini dilakukan dengan sengaja oleh seseorang atau kelompok secara tidak bertanggung jawab dan diasaya terjadi berulang-ulang. Agresi, kekerasan verbal, kekerasan fisik adalah komponen perilaku *bullying* yang biasanya dilakukan dengan sengaja menegaskan bahwa perilaku *bullying* juga terjadi apabila sekelompok orang merasa kuat dan perilaku tersebut digunakan untuk menyakiti orang lemah. Jenis-jenis *bullying* kedalam empat jenis (Walters, 2021), yaitu sebagai berikut:

- a. *Bullying* secara verbal; perilaku ini dapat berupa julukan nama, celaan, fitnah, kritikan kejam, penghinaan, pernyataan-pernyataan yang bernuansa ajakan seksual atau pelecehan seksual, terror, surat-surat yang mengintimidasi, tuduhan-tuduhan yang tidak benar kasak-kusuk yang keji dan keliru, gosip dan sebagainya. Dari ketiga jenis *bullying*, *bullying* dalam bentuk verbal adalah salah satu jenis yang paling mudah dilakukan dan *bullying* bentuk verbal akan menjadi awal dari perilaku *bullying* yang lainnya serta dapat menjadi langkah pertama menuju pada kekerasan yang lebih lanjut (Bjärehed, 2021).
- b. *Bullying* secara fisik; yang termasuk dalam jenis ini ialah memukuli, menendang, menampar, mencekik, menggigit, mencakar, meludahi, dan merusak serta menghancurkan barang-barang milik anak yang tertindas, *bullying* jenis ini adalah yang paling tampak dan mudah untuk diidentifikasi, namun kejadian *bullying* secara fisik tidak sebanyak *bullying* dalam bentuk lain. Remaja yang secara teratur melakukan *bullying* dalam bentuk fisik kerap merupakan remaja yang paling bermasalah dan cenderung akan beralih pada tindakan-tindakan kriminal yang lebih lanjut (Yoon, 2021).
- c. *Bullying* secara relasional; adalah pelemahan harga diri korban secara sistematis melalui pengabaian, pengucilan atau penghindaran. Perilaku ini dapat mencakup sikap-sikap yang tersembunyi seperti pandangan yang agresif, lirik mata, helaan nafas, cibiran, tawa mengejek dan bahasa tubuh yang mengejek. *Bullying* dalam bentuk ini cenderung perilaku *bullying* yang paling sulit dideteksi dari luar. *Bullying* secara relasional mencapai puncak kekuatannya di awal masa remaja, karena saat itu terjadi perubahan fisik, mental emosional dan seksual remaja. Ini adalah saat ketika remaja mencoba untuk mengetahui diri mereka dan menyesuaikan diri dengan teman sebaya. *Bullying* elektronik; merupakan bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan pelakunya melalui sarana elektronik seperti komputer, *handphone*, *internet*, *website*, *chatting room*, *e-mail*, SMS dan sebagainya. Biasanya ditujukan untuk menyoroti korban dengan menggunakan tulisan, animasi, gambar dan rekaman video atau film yang sifatnya mengintimidasi, menyakiti atau menyudutkan. *bullying* jenis ini biasanya dilakukan oleh kelompok remaja (Johander, 2021).

Tanda-Tanda Anak yang Menjadi Korban *Bullying* 1 Perubahan perilaku Menunjukkan perubahan drastis dalam *mood*, tidur, atau nafsu makan. 2 Pemilihan teman baru menghindari interaksi dengan teman lamanya dan mencari teman baru di luar lingkungan sekolah. 3 Cedera fisik yang tidak dapat dijelaskan Muncul dengan memar, lecet, atau luka yang tidak dapat dijelaskan dengan jelas. Tanda-tanda anak yang menjadi pelaku pelaku *bullying* sering menunjukkan perilaku agresif, sikap dominan, dan kecenderungan untuk mengintimidasi orang lain. Mereka biasanya mengalami kesulitan dalam mengendalikan emosi dan merasa puas ketika melihat orang lain terluka secara fisik atau emosional (Ng, 2022).

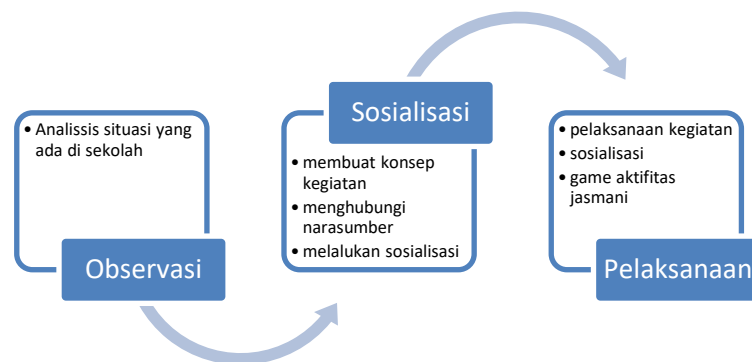
Upaya Pencegahan *Bullying* yang efektif bekerja sama dengan sekolah, orang tua, dan masyarakat. Mengadakan program kesadaran bullying Membuat kebijakan anti-*bullying* yang konsisten menerapkan pelatihan hubungan emosional pada siswa Memberikan dukungan kepada korban dan bertindak tegas pada pelaku. Jika terjadi kasus *bullying*, penting untuk segera melibatkan pihak yang berwenang, seperti guru, guru BK, dan pihak sekolah (Gaffney, 2021). Melalui proses investigasi yang adil, langkah-langkah yang tepat dapat diambil untuk melindungi korban, memberikan konsekuensi kepada pelaku, dan mencegah kasus bullying berulang.

Aktivitas fisik didefinisikan sebagai setiap gerakan tubuh yang dihasilkan oleh otot rangka dan menimbulkan pengeluaran energi yang dibagi ke dalam kategori dan tingkat intensitas yang berbeda-beda, aktifitas fisik atau aktifitas jasmani dapat mendorong badan untuk bergerak dengan tujuan mendapatkan kebugaran jasmani tubuh (Prativi & Artikel, 2013) (Wibisana, 2020). Dalam pengabdian ini menggunakan aktivitas jasmani sebagai salah konsep yang digunakan untuk membantu siswa dalam mengatasi kebosanan pada saat pelaksanaan sosialisasi. ,melalui aktivitas jasmani ini diharapkan siswa peserta sosialisasi dapat dengan mudah memahami materi.

Melihat fenomena kasus *bullying* yang terjadi akhir-akhir ini sungguh menjadi prihatin untuk kita semua, maka dari itu untuk mencegah kasus *bullying* yang ada di SD N Bonjor kami melaksanakan sosialisasi dampak buruk *bullying* melalui aktifitas jasmani. Dengan konsep aktifitas jasmani ini diharapkan pemberian atau penyampaian materi dapat dengan mudah di pahami oleh siswa. Secara mental, aktivitas jasmani dapat menjadikan anak lebih ceria, rilek, dan tenang sehingga terbebas *stress*. Secara sosial, aktivitas jasmani dapat menjadi salah satu cara untuk mengenal dunia luar lebih jauh, termasuk di dalamnya bersosialisasi dengan teman sebaya. Dengan demikian, aktivitas jasmani dapat bermanfaat secara jasmani, mental, dan sosial sehingga berpengaruh pula terhadap kegiatan belajar, baik di dalam maupun di luar kelas

B. METODE PELAKSANAAN

Metode dalam kegiatan ini menggunakan sosialisasi dan demonstrasi yang melibatkan tema kegiatan yang dapat memberikan dampak positif (Yosep, 2022).Kegiatan ini dilaksanakan untuk memberikan sosialisai melalui aktifitas jasmani berupa game-game yang melibatkan aktifitas fisik terkait dengan bahaya *bullying* yang sangat berdampak pada korban. Pelaksanaan kegiatan tanggal 23 sd 28 Oktober 2023 bertempat di SD N Bonjor Kec. Sarang Kab. Rembang dengan sasaran seluruh siswa SD N Bonjor. Metode pelaksanaan kegiatan:



Gambar 1: Metode Pelaksanaan

1. Observasi

Pada kegiatan ini adalah melaksanakan observasi terkait dengan sarana dan prasarana, mencari sumber informasi terkait ada atau tidak adanya kasus *bullying* yang ada di sekolah

2. Sosialisasi

Pada tahapan ini tim bekerjasama dengan sekolah melaksanakan sosialisasi, membuat konsep kegiatan yang akan di laksanakan pada saat pelaksanan. Menentukan narasumber yang akan memberikan materi. Serta mempersiapkan

kebutuhan yang akan digunakan pada saat pelaksanaan.

3. Pelaksanaan

Kegiatan memberikan edukasi bahaya *bullying*, dampak *bullying*, macam-macam *bullying*, dengan menggunakan konsep aktifitas jasmani sehingga siswa tidak merasa bosan serta kegiatan dapat berjalan lebih menarik.

C. HASIL DAN PEMBAHASAN

Upaya pencegahan *bullying* yang ada di sekolah tidak hanya dilakukan oleh guru sendiri, tetapi oleh semua pihak, termasuk guru, satpam, petugas kebersihan serta seluruh jajaran yang ada di sekolah tersebut. Karena pencegahan *bullying* adalah tugas dan tanggung jawab guru, bersama dengan pendidikan siswa. Berdasarkan hasil kegiatan yang dilaksanakan mendapatkan hasil sebagai berikut:

1. Observasi

Pada tahapan observasi, dengan mencari informasi yang telah dilaksanakan untuk kasus *bullying* yang ada di SD N Bonjor tergolong rendah, contoh kasus yang ada salah satunya adalah saling mengejek tanpa adanya kekerasan fisik.

2. Sosialisasi

Sosialisasi sudah dilaksanakan, informasi di sampaikan kepada para siswa bahwa akan ada kegiatan sosialisasi bahaya *bullying* yang akan diselenggarakan pada tanggal 28 Oktober 2023. Pemateri dari Babinsa Koramil kecamatan Sarang.

3. Pelaksanaan

Pemaparan materi yang di berikan narasumber sangatlah menarik, siswa sangat antusias dalam mengikuti kegiatan. Dengan menggunakan konsep aktifitas jasmani kegiatan menjadi lebih seru dan menarik. Konsep aktifitas jasmani yang di laksanakan adalah dengan game-game diantaranya estafet gambar dimana dalam gambar tersebut ada contoh-contoh tindakan *bullying* yang tidak boleh di lakukan kepada teman-temannya sehingga siswa dapat dengan mudah memahami materi dengan baik.

Bentuk- bentuk *bullying* yang ada di sekolah mulai dari menggunakan kekerasan fisik ataupun secara verbal ini sangat merugikan dan sangat berdampak bagi korban, serta akan membekas di dalam hidup korban. Sehingga perlu perhatian yang khusus dan penanganan serius. Para siswa di SD N Bonjor sangat antusias dengan adanya kegiatan tersebut. Materi dapat tersampaikan dengan baik dan mendapatkan respon yang baik pula dari siswa dan guru. Melalui kegiatan ini, yang sebelumnya banyak siswa yang belum mengetahui macam-macam *bullying* menjadi lebih mengetahui dan paham apa yang akan di lakukan jika ada terjadi kasus *bullying* yang menimpa dirinya ataupun temannya (Armitage, 2021).

Pencegahan kasus *bullying* melibatkan berbagai pihak, termasuk sekolah, keluarga, dan masyarakat. Berikut adalah beberapa cara dalam pencegahannya: salah satunya di lingkungan sekolah kami bekerjasama dengan sekolah SD N Bonjor telah melaksanakan sosialisasi membahas dampak negatif dari bullying, mendorong empati, dan mempromosikan budaya sekolah yang aman dan inklusif, untuk keluarga di rumah orang tua dapat berperan penting dalam mendidik anak-anak mereka tentang pentingnya menghormati perbedaan, mendukung teman-teman mereka, dan berbicara tentang konsekuensi dari tindakan bullying (Stingeni, 2021). Penting untuk di ingat bahwa pencegahan Tindakan *bullying* adalah tanggung jawab kita bersama, dan kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat penting. Langkah-langkah ini dapat membantu menciptakan lingkungan dimana setiap individu merasa aman dan terlindungi.



Gambar 1: Foto Kegiatan

D. KESIMPULAN

Dapat disimpulkan bahwa *bullying* merupakan tindakan serangan yang terjadi baik secara fisik, psikologis, sosial, ataupun verbal, yang dilakukan dalam posisi kekuatan yang secara situasional untuk keuntungan atau kepuasan mereka sendiri. Secara fisik, psikis, melalui kata-kata, ataupun kombinasi dari ketiganya. Hal tersebut dapat dilakukan oleh kelompok atau individu. Pelaku *bully* mengambil keuntungan dari orang lain yang dilihatnya mudah diserang. Tindakannya bisa dengan mengejek nama, korban diganggu atau diasingkan sehingga dapat merugikan korban. Para perilaku *bullying* di kalangan pelajar merupakan salah satu bentuk perilaku yang menyimpang dan berbahaya, sehingga penanganan *bullying* harus dilakukan secara intensif. Dan serius. Tindakan bullying dapat terjadi di mana saja, terhadap siapa saja, dan bisa terjadi di semua lingkungan sekolah, tanpa ditentukan oleh batasan ukuran maupun tipe sekolah.

Sosialisasi yang dilakukan di SD N Bonjor merupakan salah satu bentuk kepedulian kita terhadap bahaya *bullying* di lingkungan sekolah, sehingga dapat mencegah terjadinya kasus bullying di SD N Bonjor.

E. DAFTAR PUSTAKA

- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. In *BMJ Paediatrics Open* (Vol. 5, Issue 1). <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Arslan, G. (2021). School Bullying, Mental Health, and Wellbeing in Adolescents: Mediating Impact of Positive Psychological Orientations. *Child Indicators Research*, 14(3), 1007–1026. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09780-2>
- Bjärehed, M. (2021). Moral disengagement and verbal bullying in early adolescence: A three-year longitudinal study. *Journal of School Psychology*, 84, 63–73. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.08.006>
- Gaffney, H. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology*, 85, 37–56. <https://doi.org/10.1016/j.jsp.2020.12.002>
- Halliday, S. (2021). The Impact of Bullying Victimization in Early Adolescence on Subsequent Psychosocial and Academic Outcomes across the Adolescent Period: A

- Systematic Review. *Journal of School Violence*, 20(3), 351–373. <https://doi.org/10.1080/15388220.2021.1913598>
- Johander, E. (2021). Different Approaches to Address Bullying in KiVa Schools: Adherence to Guidelines, Strategies Implemented, and Outcomes Obtained. *Prevention Science*, 22(3), 299–310. <https://doi.org/10.1007/s11121-020-01178-4>
- Ng, E. D. (2022). The Effectiveness of Educational Interventions on Traditional Bullying and Cyberbullying Among Adolescents: A Systematic Review and Meta-Analysis. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 23, Issue 1, pp. 132–151). <https://doi.org/10.1177/1524838020933867>
- Prativi, G. O., & Artikel, I. (2013). Pengaruh Aktivitas Olahraga Terhadap Kebugaran Jasmani. *JSSF (Journal of Sport Science and Fitness)*, 2(3), 32–36.
- Stingeni, L. (2021). Atopic dermatitis and patient perspectives: Insights of bullying at school and career discrimination at work. *Journal of Asthma and Allergy*, 14, 919–928. <https://doi.org/10.2147/JAA.S317009>
- Walters, G. D. (2021). School-Age Bullying Victimization and Perpetration: A Meta-Analysis of Prospective Studies and Research. In *Trauma, Violence, and Abuse* (Vol. 22, Issue 5, pp. 1129–1139). <https://doi.org/10.1177/1524838020906513>
- Wibisana, M. I. N. (2020). Analisis Indeks Kelelahan dan Daya Tahan Anaerobic Atlet Futsal SMA Institut Indonesia Semarang. *Jurnal Terapan Ilmu Keolahragaan*, 5(2), 140–144. <https://doi.org/10.17509/jtikor.v5i2.26956>
- Yoon, D. (2021). Bulling patterns and their associations with child maltreatment and adolescent psychosocial problems. *Children and Youth Services Review*, 129. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2021.106178>
- Yosep, I. (2022). Method of Nursing Interventions to Reduce the Incidence of Bullying and Its Impact on Students in School: A Scoping Review. In *Healthcare (Switzerland)* (Vol. 10, Issue 10). <https://doi.org/10.3390/healthcare10101835>