



Pelatihan *self compassion* untuk mengurangi perilaku *bullying* siswa SD di Kota Makassar

Widyastuti¹, Ahmad Ridfah²

^{1,2}Fakultas Psikologi, Universitas Negeri Makassar

Abstract. Bullying is an abnormal, unhealthy, and socially unacceptable behavior in the social environment. The number of bullying cases that occurred lately has been triggered by various kinds of things such as lack of knowledge about bullying or a less strict school rules system and trivial assumptions about bullying treatment. If the society ignored this issue, it will have a very fatal impact because it will unconsciously provide bullies power to the bullying actors, create unhealthy social interaction, and increase the culture of violence. Therefore the need to develop a sense of empathy, respect and love among students is crucially needed by providing compassion training so that bullying behavior can be minimized.

Keywords: self compassion, bullying, sense of empathy

I. PENDAHULUAN

Bullying merupakan perilaku yang tidak normal, tidak sehat, dan secara sosial tidak dapat diterima di lingkungan sosial. Banyaknya kasus *bullying* yang terjadi belakangan ini dipicu oleh berbagai macam hal seperti kurangnya pengetahuan tentang *bullying* atau sistem aturan sekolah yang kurang ketat dan anggapan sepele tentang perlakuan *bullying*. Hal ini apabila dibiarkan maka akan berdampak sangat fatal karena perilaku ini apabila dibiarkan maka secara tidak disadari akan dapat memberikan bullies power kepada pelaku *bullying*, menciptakan interaksi sosial tidak sehat, serta meningkatkan budaya kekerasan.

Hasil penelitian menunjukkan bahwa korban *bullying* cenderung akan mengalami berbagai gangguan, utamanya gangguan emosional. Dalam mengatasi emosi-emosi negatif, individu terlebih dahulu harus bisa menerima segala kenyataan dan masalah yang sedang terjadi. Memiliki sikap belas kasih terhadap diri sendiri maupun orang lain akan bisa menjadi awal dalam mengatasi segala emosi-emosi negatif yang dirasakan. Sikap belas kasih ini sering disebut *compassion*.

Neff (2009) mendefinisikan *compassion* sebagai sikap memiliki perhatian dan kebaikan terhadap diri sendiri maupun orang lain saat menghadapi berbagai kesulitan dalam hidup ataupun kekurangan dalam dirinya serta memiliki pengertian bahwa penderitaan, kegagalan dan kekurangan merupakan bagian dari kehidupan manusia. Banyak penelitian menunjukkan bahwa *compassion* memiliki pengaruh yang kuat

terhadap kesejahteraan psikologis, kebahagiaan, optimisme serta menurunkan kecemasan, depresi, dan neurotic perfectionism (Neff & McGehee, 2009).

Sekolah Dasar Negeri 67/1 Rappokaling Makassar terletak di Jl. Dg. Regge No. 10 Makassar. Sekolah Dasar Negeri 67/1 Rappokaling menempati areal bersama-sama dengan tiga Sekolah Dasar yang lain, Sekolah Dasar Inpres I, Sekolah Dasar Inpres II, Sekolah Dasar 67 dan Sekolah Dasar 67/1. Kompleks sekolah yang sangat padat dan minimnya sarana dan prasarana yang ada menjadikan sekolah yang ada di kompleks sekolah ini menggunakan sarana dan prasarana secara bersama-sama. Kurangnya lapangan untuk bermain bagi siswa maupun halaman sekolah yang sempit serta gedung sekolah yang saling berdesak menjadikan sekolah yang ada di kompleks ini terkesan kumuh dan ribut. Hal ini ini menjadikan siswa di sekolah ini menjadi rentan terhadap terjadinya tindak kekerasan (*bullying*) di antara siswa. Dengan demikian perlu dikembangkan rasa empati dan saling kasih sayang diantara siswa dengan memberikan pelatihan *compassion* sehingga perilaku *bullying* dapat diminimalisir.

II. METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk memberikan pelatihan *self compassion* bagi siswa SDN 67/1 Rappokaling Makassar dan diharapkan dapat memberikan manfaat sebagai berikut:

1. Siswa SDN 67/1 Rappokaling Makassar mendapatkan pengetahuan tentang *self compassion*.
2. Siswa SDN 67/1 Rappokaling Makassar dapat lebih mencintai diri sendiri dan orang lain disekelilingnya.
3. Siswa SDN 67/1 Rappokaling Makassar dapat mengembangkan kemampuan berempati sehingga dapat menghindarkan dirinya dari *bullying*.

Sebagai luaran dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini, setelah kegiatan ini berlangsung diharapkan siswa memiliki keterampilan untuk lebih mencintai dirinya dan teman-teman di lingkungan sekolah maupun lingkungan tempat tinggalnya dan mengasah emosi anak sehingga diharapkan anak mampu mengekspresikan emosinya secara terarah.



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan seminggu sekali sebanyak empat kali pertemuan dan dilakukan setelah anak-anak selesai belajar di sekolah sehingga tidak mengganggu waktu belajarnya. Kegiatan ini dilakukan dari Juli hingga Agustus 2017.



Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini disajikan dalam tiga metode, yaitu: ceramah, tanya jawab dan praktek. Dalam setiap sesi, sebelum diberikan ceramah dan tanya jawab, diawali dengan berdoa bersama-sama. Setelah itu diberikan game ringan sebagai ice breaking. Setelah selesai diberikan ceramah dan tanya jawab dilanjutkan dengan praktek *self compassion*.

Adapun mitra sasaran dalam kegiatan pengabdian pada masyarakat ini adalah para siswa SDN 67/1 Rappokaling Makassar. Kegiatan dihadiri oleh siswa kelas V SDN Rappokaling Makassar dan juga guru wali kelasnya.



Pelaksana kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini adalah dosen Fakultas Psikologi Universitas Negeri Makassar. Pelaksana kegiatan mempunyai latar belakang pendidikan dalam bidang psikologi. Pelaksana kegiatan adalah sarjana Psikologi dan profesi Psikolog dan memiliki pengalaman menangani berbagai persoalan di bidang Psikologi Klinis. Berdasarkan latar belakang pendidikan pelaksana kegiatan, maka kelayakan dalam pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat dapat dilakukan dengan baik.



III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini berlangsung cukup sesuai dengan rencana yang telah disusun oleh tim pengusul. Materi pelatihan yang disajikan sesuai dengan apa yang telah ditetapkan. Para siswa juga tampak aktif dan antusias dalam mengikuti kegiatan pelatihan.

Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini sangat terbantu dengan kesediaan SDN 67/1 Rappokaling Makassar yang mengizinkan tim pengusul untuk berkegiatan. Pihak SDN 67/1 Rappokaling Makassar menyediakan ruangan dan fasilitas kelas untuk pelaksanaan pengabdian pada masyarakat di SDN 67/1 Rappokaling Makassar. Kehadiran guru wali dalam kegiatan ini juga menambah semangat para siswa dalam mengikuti kegiatan pengabdian pada masyarakat ini.



**PROSIDING SEMINAR NASIONAL
LEMBAGA PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT
UNIVERSITAS NEGERI MAKASSAR
ISBN: 978-602-555-459-9**

IV. KESIMPULAN

Dalam pelaksanaan kegiatan pelatihan ini dapat disimpulkan beberapa hal, antara lain:

1. Pelatihan yang dilakukan sesuai dengan target yang diinginkan. Meski demikian masih perlu penyempurnaan dalam hal suasana tempat pelatihan. Hal ini karena pelatihan dilakukan di ruang kelas sehingga terkesan kurang memadai.
2. Para siswa mengikuti kegiatan pelatihan dengan antusias sehingga mampu memahami materi yang disampaikan. Hal ini membuat mereka memiliki ketrampilan baru sehingga dapat terhindar dari perilaku *bullying*.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih kepada Ketua Lembaga Pengabdian Masyarakat UNM dan Kepala Sekolah SDN 67/1 Rappokaling yang telah memberikan tempat dan kesempatan untuk melakukan pengabdian.

DAFTAR PUSTAKA

- Neff, K., The Role Of Self-compassion In Development: A Healthier Way to Relate Oneself. Human Development. 52.211-214.2009
- Neff, K & McGehee, P., Self Identity. Self Compassion and Psychological Resilience Among Adolescents and Young Adult. Psychological Press. 225-240. 2009.