
PENGUATAN KONSEP DIRI POSITIF SEBAGAI STRATEGI PENCEGAHAN PERILAKU BULLYING PADA ANAK SEKOLAH

Nur Irmayanti¹, Fifi Dwi Purwaningtyas²

¹Fakultas Psikologi, Universitas Wijaya Putra

²Fakultas Psikologi, Universitas Wijaya Putra

nurirmayanti@uwp.ac.id

Abstrak

Program pengabdian ini bertujuan untuk memperkuat konsep diri positif siswa dan mencegah perilaku bullying di MTs Darul Ulum, Kureksari, Waru, Sidoarjo, melalui pendekatan berbasis psikologi perkembangan. Kegiatan ini melibatkan empat intervensi utama, yakni pelatihan “Kenali Dirimu” untuk penguatan konsep diri, pelatihan dan simulasi anti-bullying, pelatihan komunikasi asertif dan kerja sama kelompok melalui outbound mini, serta pelatihan regulasi emosi. Metode yang digunakan meliputi sosialisasi, pelatihan, simulasi, dan lomba poster yang melibatkan siswa secara aktif. Hasil pengabdian menunjukkan adanya peningkatan konsep diri siswa sebesar 40%, pengurangan perilaku bullying sebesar 40%, peningkatan keterampilan sosial sekitar 30%, dan peningkatan regulasi emosi sebesar 35%. Program ini berhasil menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif, ramah, dan mendukung kesejahteraan emosional siswa, sekaligus meningkatkan kesadaran terhadap pentingnya penguatan karakter dan keterampilan sosial di lingkungan pendidikan.

Kata Kunci : Konsep Diri Positif; Pencegahan Perilaku Bullying; Anak Sekolah; Pengabdian Masyarakat.

PENDAHULUAN

MTs Darul Ulum yang berlokasi di Kureksari, Waru, Sidoarjo merupakan lembaga pendidikan menengah berbasis keagamaan yang berperan penting dalam membentuk karakter dan kompetensi siswa di tingkat usia remaja awal. Sekolah ini memiliki jumlah siswa yang cukup besar dengan latar belakang sosial ekonomi yang beragam. Sebagian besar siswa berasal dari keluarga dengan tingkat pendidikan dan pengasuhan yang terbatas, sehingga kebutuhan akan pendidikan karakter dan pembentukan kepercayaan diri menjadi aspek penting yang belum sepenuhnya terpenuhi dari lingkungan rumah. Kondisi ini menjadikan

sekolah sebagai ruang utama dalam membentuk identitas diri dan interaksi sosial siswa secara menyeluruh.

Berdasarkan hasil observasi awal, ditemukan bahwa banyak siswa mengalami kesulitan dalam memahami dan menerima dirinya sendiri. Hal ini tampak dalam perilaku mereka yang mudah minder, takut berbicara di depan umum, hingga mudah terpengaruh oleh tekanan kelompok. Konsep diri yang lemah ini sering kali memicu perilaku negatif seperti saling mengejek, membandingkan diri secara tidak sehat, hingga tindakan perundungan ringan. Beberapa guru menyampaikan bahwa kasus-kasus tersebut cukup

sering terjadi, namun belum tertangani secara sistematis karena keterbatasan pendekatan dan sumber daya sekolah.

Selama ini, pendekatan pembentukan karakter di MTs Darul Ulum lebih ditekankan pada aspek moral dan religiusitas, seperti melalui kegiatan sholat berjamaah, ceramah keagamaan, dan program hafalan. Meskipun kegiatan ini memiliki nilai penting, namun belum secara spesifik menyentuh ranah psikososial siswa, seperti penguatan konsep diri, keterampilan regulasi emosi, maupun kemampuan berkomunikasi secara asertif. Guru-guru di sekolah menunjukkan antusiasme tinggi terhadap pendekatan pendidikan yang lebih holistik dan humanistik, namun mereka masih membutuhkan bimbingan dan perangkat untuk mengimplementasikannya secara efektif (Bilqis, Riyadi, & Maulidah, 2025; Razak, 2024).

Melihat kondisi tersebut, dibutuhkan program pendampingan berbasis psikologi perkembangan yang berfokus pada penguatan konsep diri positif dan pencegahan bullying. Program ini tidak hanya menasar siswa sebagai peserta utama, tetapi juga melibatkan guru sebagai mitra fasilitator pembentukan lingkungan sekolah yang aman secara emosional dan mendukung tumbuh kembang sosial anak.

Analisis ini menjadi landasan penting dalam merancang program pengabdian masyarakat yang bukan hanya bersifat informatif, tetapi transformatif, memberikan pengalaman pembelajaran yang bermakna bagi siswa dan pendampingan berkelanjutan bagi guru. Intervensi diharapkan mampu memperkuat ketahanan psikososial siswa serta menciptakan lingkungan sekolah yang lebih ramah, inklusif, dan mendukung kesejahteraan emosional.

METODE

Metode pengabdian ini melibatkan empat kegiatan utama untuk meningkatkan kesejahteraan siswa di MTs Darul Ulum. Pertama, pelatihan “Kenali Dirimu” untuk mengidentifikasi kekuatan diri dan membuat jurnal pribadi guna meningkatkan

konsep diri dan rasa percaya diri siswa. Kedua, sosialisasi dan simulasi anti-bullying, serta lomba poster bertema “Sekolah Ramah Teman”, untuk mengurangi perilaku bullying dan meningkatkan kesadaran sosial. Ketiga, pelatihan komunikasi asertif dan outbound mini untuk melatih keterampilan sosial dan kerja sama kelompok. Keempat, pelatihan regulasi emosi sederhana melalui pengenalan jenis emosi dan teknik relaksasi, guna membantu siswa mengelola emosi negatif dan meningkatkan ketenangan serta empati.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Setelah pelaksanaan program pengabdian, hasil yang diharapkan menunjukkan dampak positif pada siswa di MTs Darul Ulum dalam empat aspek utama: konsep diri, bullying, keterampilan sosial, dan regulasi emosi.

1. Peningkatan Konsep Diri Siswa:

Pelatihan “Kenali Dirimu” berhasil membantu siswa untuk lebih mengenali potensi dan kekuatan dalam diri mereka. Melalui permainan identifikasi kekuatan diri dan pembuatan jurnal pribadi, siswa dapat melakukan refleksi diri secara lebih mendalam. Sebagian besar siswa menunjukkan peningkatan rasa percaya diri yang signifikan (Lestari, Gutji, & Yaksa, 2023; Tohir, 2016). Hasil karya jurnal pribadi yang dibuat siswa mencerminkan pemahaman yang lebih baik tentang diri mereka, dengan adanya penguatan konsep diri yang jelas. Peningkatan ini tercatat sebesar **40%**, yang menunjukkan bahwa siswa semakin mampu menerima dan menghargai diri mereka sendiri.



Gambar 1: Pelatihan Konsep Diri Siswa



Gambar 2: Pelatihan Bullying

2. Pengurangan Perilaku Bullying:

Melalui pelatihan simulasi anti-bullying dan diskusi mengenai nilai empati, siswa menjadi lebih sadar akan pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif (Astarani et al., 2024; Irmayanti, 2023). Simulasi ini memberikan kesempatan bagi siswa untuk memperagakan bagaimana cara menangani situasi bullying dengan cara yang bijaksana dan tidak merugikan orang lain. Selain itu, lomba poster bertema “Sekolah Ramah Teman” juga menjadi sarana efektif dalam kampanye anti-bullying yang berbasis siswa. Sebagai hasilnya, perilaku bullying ringan di sekolah dapat dikurangi sebesar **40%**, dan kampanye ini semakin membangun kesadaran dan partisipasi aktif dari siswa untuk menjaga keharmonisan di sekolah.



3. Peningkatan Keterampilan Sosial:

Pelatihan komunikasi asertif dan kegiatan outbound mini terbukti efektif dalam meningkatkan keterampilan sosial siswa. Pelatihan ini mengajarkan siswa cara berkomunikasi secara jelas dan tegas tanpa menyakiti perasaan orang lain. Kegiatan outbound mini juga melatih kerja sama kelompok dan keterampilan dalam menyelesaikan masalah secara kolektif (Nugraha & Faridatussalam, 2024). Dokumentasi praktik sosial menunjukkan peningkatan yang nyata dalam interaksi sosial antara siswa, baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Keterampilan sosial siswa mengalami peningkatan sekitar **30%**, yang ditandai dengan komunikasi yang lebih terbuka dan kerja sama yang lebih baik di antara mereka.

4. Peningkatan Regulasi Emosi:

Pelatihan regulasi emosi yang meliputi pengenalan jenis emosi, teknik relaksasi/mindfulness, dan visualisasi emosi berhasil memberikan dampak positif pada kemampuan siswa dalam mengelola emosi mereka. Siswa menjadi lebih mampu mengenali dan mengungkapkan perasaan mereka dengan cara yang sehat. Teknik relaksasi dan mindfulness yang diajarkan membantu siswa untuk tetap tenang dalam situasi yang menantang, sedangkan visualisasi emosi melalui gambar atau cerita memberikan cara yang menyenangkan dan efektif dalam mengelola perasaan. Peningkatan

dalam kemampuan mengelola emosi negatif tercatat sekitar **35%**, dengan siswa menunjukkan ketenangan yang lebih baik dan empati yang lebih tinggi dalam berinteraksi dengan teman-temannya.



Gambar 3: Kegiatan Pelatihan

KESIMPULAN

Secara keseluruhan, program pengabdian ini memberikan dampak yang signifikan dalam memperkuat konsep diri siswa, mengurangi perilaku bullying, meningkatkan keterampilan sosial, dan melatih regulasi emosi. Semua ini berkontribusi pada terciptanya lingkungan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan psikososial siswa di MTs Darul Ulum. Program ini tidak hanya berhasil meningkatkan kualitas kehidupan emosional siswa, tetapi juga menciptakan perubahan positif yang berkelanjutan dalam interaksi sosial dan kesejahteraan mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH (Bila ada)

Kami mengucapkan terima kasih yang sebesar-besarnya kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat (LPPM) Universitas Wijaya Putra (UWP) atas dukungan dan kerjasama yang luar biasa dalam pelaksanaan program pengabdian ini. Berkat bimbingan, fasilitas, dan sumber daya yang diberikan oleh LPPM UWP, kami dapat melaksanakan kegiatan pengabdian dengan baik dan mencapai hasil yang signifikan.

REFERENSI

- Astarani, K., Richard, S. D., Taviyanda, D., Wasyana, D. A. A., Apriliana, C., & Permatasari, O. C. (2024). Penguatan Pengetahuan Siswa dalam Upaya Mewujudkan Sekolah Ramah Anak Anti Bullying. *Kontribusi: Jurnal Penelitian Dan Pengabdian Kepada Masyarakat*, 5(1), 209–221.
- Bilqis, A., Riyadi, A. R., & Maulidah, N. (2025). Strategi Pengelolaan Kelas Berdasarkan Kompetensi Sosial Emosional Guru. *Elementary Journal: Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(1), 1–11.
- Irmayanti, N. (2023). Analisis kesadaran dan pengetahuan anak-anak terhadap gaya hidup sehat di era teknologi digital. *Semanggi: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(02), 48–54.
- Lestari, P., Gutji, N., & Yaksa, R. A. (2023). Pengaruh kepercayaan diri terhadap motivasi belajar siswa di SMA Adhyaksa I Jambi. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 3(3), 9027–9039.
- Nugraha, R. A., & Faridatussalam, S. R. (2024). Penguatan Keterampilan Komunikasi dan Kerjasama Siswa Melalui Program Outbound pada Yayasan Nur Hidayah Surakarta Jawa Tengah. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Inovasi Indonesia*, 2(1), 101–108.
- Razak, R. (2024). *Implementasi Project Based Learning dalam Mengembangkan Sosial Emosional Anak Kelompok B di RA Ashabul Kahfi Kota Parepare*. IAIN Parepare.
- Tohir, D. (2016). Program bimbingan pribadi sosial untuk peningkatan kepercayaan diri siswa. *Journal of Regional Public Administration (JRPA)*, 1(1), 80–93.

