

DOI: <https://doi.org/10.70285/djtercz19>

Pengabdian Kepada Masyarakat Kecerdasan Emosional sebagai Bentuk Penguatan Sikap Anti-Bullying pada Anak Sekolah Dasar MIS Al-Hidayah Gunung Sindur

Andini Widya Purnama¹, Ayu Kusumawati^{2*}, Yulia Rahmawati³, Eka Rahim⁴
Program Studi Manajemen, Fakultas Ekonomi dan Bisnis, Universitas Pamulang, Indonesia^{1,2,3,4}
purnamaandiniwidya@gmail.com¹, ayukusuma305@gmail.com^{2*}, rahmawatiyulia634@gmail.com³,
dosen01736@unpam.ac.id⁴

Received 18 November 2025 | Revised 13 Desember 2025 | Accepted 5 April 2026

*Korespondensi Penulis

Abstrak

Mengeksplorasi peran krusial kecerdasan emosional dalam upaya pencegahan perilaku bullying pada anak usia sekolah dasar. Kegiatan ini dilaksanakan di MIS Al-Hidayah Gunung Sindur, menggunakan pendekatan edukatif-partisipatif yang melibatkan sesi psychoeducation, permainan peran, dan diskusi kelompok terstruktur mengenai pengenalan, pengelolaan emosi, serta peningkatan empati. Hasil observasi awal menunjukkan bahwa siswa memiliki pemahaman yang terbatas tentang dampak emosi negatif dan kesulitan dalam berempati terhadap teman sebaya, yang berpotensi memicu bullying. Setelah mengikuti rangkaian edukasi, terdapat peningkatan signifikan dalam kemampuan siswa mengidentifikasi emosi diri dan orang lain, serta menunjukkan sikap empatik yang lebih baik. Siswa juga menjadi lebih proaktif dalam melaporkan atau merespons tindakan bullying. Penelitian ini menegaskan bahwa penguatan kecerdasan emosional adalah fondasi utama untuk membangun lingkungan sekolah yang aman, suportif, dan anti-bullying. Program penguatan ini perlu diintegrasikan secara berkelanjutan dalam kegiatan belajar mengajar dan kurikulum sekolah.

Kata Kunci: Kecerdasan Emosional ; Bullying ; Pencegahan ; Anak Sekolah Dasar ; Sikap Anti-Bullying.

Abstract

Exploring the crucial role of emotional intelligence in the prevention of bullying behavior among elementary school-aged children. This activity was conducted at MIS Al-Hidayah Gunung Sindur, using an educational-participatory approach involving psychoeducation sessions, role-playing, and structured group discussions on emotion recognition, emotion management, and empathy enhancement. Initial observations indicated that students had a limited understanding of the impact of negative emotions and difficulty empathizing with peers, which potentially triggers bullying. After participating in the educational series, there was a significant increase in students' ability to identify their own and others' emotions, and they demonstrated better empathic attitudes. Students also became more proactive in reporting or responding to bullying incidents. This study affirms that strengthening emotional intelligence is the main foundation for building a safe, supportive, and anti-bullying school environment. This reinforcement program needs to be continuously integrated into teaching and learning activities and the school curriculum.

Keywords: Emotional Intelligence ; Bullying ; Prevention ; Elementary School Children ; Anti-Bullying Attitude.

PENDAHULUAN

Isu perundungan (bullying) di lingkungan pendidikan menjadi masalah sosial dan psikologis yang mendesak untuk ditangani. Lingkungan sekolah yang seharusnya menjadi tempat yang aman untuk bertumbuh dan belajar, seringkali tercemar oleh perilaku intimidasi yang berdampak buruk pada perkembangan mental dan prestasi akademik anak. Secara khusus, pada jenjang Sekolah Dasar, anak-anak sedang berada dalam fase krusial perkembangan sosial dan emosional, di mana mereka mulai membentuk konsep diri dan menguji batasan-batasan interaksi sosial.

Salah satu akar permasalahan dari perilaku bullying, baik sebagai pelaku, korban, maupun penonton (bystander), seringkali terletak pada rendahnya Kecerdasan Emosional (EQ). Kecerdasan emosional mencakup kemampuan seseorang untuk mengenali emosi diri sendiri, mengelola emosi tersebut, memotivasi diri, serta mengenali dan merespons emosi orang lain (empati). Anak dengan EQ yang rendah cenderung kesulitan mengelola rasa frustrasi atau marah sehingga melampiaskannya dalam bentuk agresi, atau sebaliknya, kesulitan membela diri ketika menjadi korban. Sementara itu, minimnya empati membuat pelaku bullying tidak mampu merasakan penderitaan orang lain.

Oleh karena itu, pendekatan pencegahan bullying yang paling fundamental adalah melalui penguatan kecerdasan emosional. Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini bertujuan untuk mengedukasi siswa MIS Al-Hidayah Gunung Sindur mengenai pentingnya kecerdasan emosional sebagai fondasi untuk membentuk sikap anti-bullying. Melalui program yang terstruktur dan interaktif, diharapkan terjadi peningkatan kesadaran emosional dan empati pada siswa, sehingga mereka mampu menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari perundungan.

Tinjauan Pustaka

Konsep Dasar Perundungan (Bullying) di Lingkungan Sekolah

Perundungan (bullying) didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara berulang-ulang dengan tujuan untuk melukai atau menguasai orang lain, di mana terdapat ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus dalam Jempru & Trihastuti, 2023; Rahayu & Permana, 2019). Perilaku ini sangat umum terjadi di lingkungan sekolah, dan dapat berupa perundungan fisik, verbal, maupun relasional.

Perundungan menimbulkan konsekuensi emosional yang merugikan bagi semua pihak:

1. Korban: Sering menderita masalah psikologis serius seperti kecemasan, depresi, rendah diri, hingga kesulitan dalam perkembangan sosial-emosional (Wulandari et al., 2023; Bete & Arifin, 2023).
2. Pelaku: Cenderung memiliki tingkat empati yang rendah dan rentan terhadap perilaku antisosial di kemudian hari (Hopeman, Suarni, & Lasmawan, 2020; Wibowo, Fijriani, & Krisnanda, 2023).

Peranan Sentral Kecerdasan Emosional dalam Pencegahan Perundungan

Kecerdasan Emosional (Emotional Intelligence) adalah kemampuan seseorang untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri dan orang lain secara efektif (Goleman, 2000). Kemampuan ini diakui sebagai faktor pelindung yang vital dalam mencegah terjadinya perilaku perundungan (F. S. Nasution, 2021; Wulandari et al., 2023).

1. Komponen Kecerdasan Emosional dan Kaitannya dengan Anti-Bullying

Beberapa komponen Kecerdasan Emosional yang paling relevan dalam konteks anti-perundungan menurut Goleman (2000) adalah:

a.Kesadaran Diri (Self-Awareness): Kemampuan memahami perasaan dan emosi diri sendiri. Siswa yang sadar diri dapat mengidentifikasi pemicu emosi negatif mereka dan mengambil tindakan yang lebih bijak daripada melampiaskannya melalui agresi (Educate Academy, 2023).

b.Pengelolaan Emosi (Self-Regulation): Kemampuan mengendalikan dan mengatur luapan emosi. Individu dengan kontrol emosi yang rendah cenderung lebih mudah

menjadi pelaku perundungan, sementara kemampuan regulasi yang baik dapat berfungsi sebagai faktor pelindung (R. Nasihah, 2023; Jempru & Trihastuti, 2023).

c.Empati (Empathy): Kemampuan untuk merasakan, memahami, dan menghubungkan diri dengan emosi orang lain. Empati adalah kunci utama dalam menghindari diri dari perilaku perundungan. Dengan empati, siswa dapat merenungkan dampaknya terhadap perasaan orang lain, sehingga cenderung menghindari perilaku menyakiti (Educate Academy, 2023; Wibowo, Fijriani, & Krisnanda, 2023).

d.Keterampilan Sosial (Social Skills): Kemampuan berinteraksi, menyelesaikan konflik, dan membangun hubungan positif. Siswa dengan keterampilan sosial yang tinggi lebih mampu bergaul, bernegosiasi, dan mencari solusi damai tanpa harus menggunakan kekerasan atau perundungan (Ghanita, 2014; Housman Learning, 2024).

2.Hubungan Korelatif

Penelitian menunjukkan adanya hubungan yang signifikan: semakin tinggi tingkat Kecerdasan Emosional seorang siswa, semakin rendah kecenderungan perilaku perundungan yang dilakukannya, dan semakin kecil pula kemungkinan siswa tersebut menjadi korban (Malida et al., 2021; Suryani et al., 2021; Jempru & Trihastuti, 2023). Dengan demikian, edukasi Kecerdasan Emosional berfungsi langsung sebagai upaya penguatan sikap anti-perundungan.

Strategi Edukasi Kecerdasan Emosional di Sekolah Dasar

Edukasi Kecerdasan Emosional harus diintegrasikan secara sistematis di lingkungan Sekolah Dasar/MI untuk membentuk karakter siswa yang empatik dan anti-perundungan (Khofi & Heridianto, 2024).

Model Implementasi:

1.Guru dapat menggunakan metode seperti Mood Meter atau kegiatan refleksi untuk membantu siswa mengidentifikasi dan memberi label pada emosi mereka sendiri. Menciptakan lingkungan kelas yang mendukung ekspresi emosi yang sehat sangat penting (Educate Academy, 2023).

2.Pemanfaatan studi kasus, cerita, atau latihan berbicara dan mendengarkan dalam kelompok. Ini mendorong siswa untuk menempatkan diri pada posisi orang lain, menumbuhkan kepedulian, dan menghindari perilaku bullying (Wibowo, Fijriani, & Krisnanda, 2023).

3.Guru berperan sebagai teladan dalam pengelolaan emosi dan konflik. Sekolah perlu merancang kebijakan pencegahan yang berfokus pada pengembangan keterampilan emosional dan sosial, bukan hanya sanksi (Psiko Edukasi, 2023).

4.Sekolah perlu melibatkan orang tua dalam pendidikan Kecerdasan Emosional untuk memperkuat nilai dan strategi anti-perundungan di rumah (Housman Learning, 2024). Melalui strategi edukasi Kecerdasan Emosional yang komprehensif, diharapkan MIS AI-

Hidayah Gunung Sindur dapat membentuk siswa yang berkarakter kuat, mampu mengendalikan diri, memiliki empati tinggi, dan secara aktif menegakkan sikap anti-perundungan.

METODE

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengadopsi pendekatan Partisipatif-Edukatif (Psychoeducational) yang berfokus pada penguatan kompetensi sosial dan emosional siswa sebagai upaya pencegahan bullying. Metode ini dipilih untuk mengatasi tantangan utama yang teridentifikasi, yaitu rendahnya kemampuan siswa Sekolah Dasar dalam mengenali dan mengelola emosi diri, serta minimnya empati terhadap penderitaan teman sebaya, yang merupakan faktor pemicu utama perilaku bullying di lingkungan sekolah. Masalah ini teridentifikasi melalui observasi awal dan diskusi dengan pihak MIS Al-Hidayah Gunung Sindur yang menunjukkan adanya insiden bullying minor dan kurangnya respons positif dari siswa yang menyaksikan.

Untuk menanggapi permasalahan tersebut, kegiatan ini dirancang dalam tiga tahapan utama, yaitu sebagai berikut:

1. Tahap Perencanaan

a. Melakukan survei kecil (pre-test sederhana) atau wawancara singkat kepada beberapa guru dan perwakilan siswa mengenai kasus bullying yang pernah terjadi dan tingkat pemahaman mereka tentang emosi dasar.

b. Koordinasi dengan Kepala Sekolah dan dewan guru MIS Al-Hidayah Gunung Sindur terkait penetapan waktu, sasaran peserta (misalnya, siswa kelas 4, 5, dan 6), dan penyesuaian materi.

c. Penyusunan modul dan media edukasi interaktif (seperti flashcard emosi, skenario role-playing, dan lembar kerja empati) yang sesuai dengan usia anak Sekolah Dasar.

2. Tahap Pelaksanaan

Seluruh rangkaian program PKM ini dilaksanakan di lingkungan MIS Al-Hidayah Gunung Sindur. Kegiatan PKM ini dikemas dalam bentuk Workshop dan Pelatihan Interaktif. Alternatif tindakan meliputi tahapan-tahapan sebagai berikut:

a. Sesi 1: Pengenalan Diri dan Emosi (Psychoeducation): Pemberian materi interaktif tentang mengidentifikasi dan menamai emosi yang dirasakan (senang, sedih, marah, takut) dan dampaknya terhadap perilaku.

b. Sesi 2: Regulasi Emosi dan Penyelesaian Konflik: Pemaparan teknik sederhana untuk mengelola emosi negatif (misalnya: teknik tarik napas, timeout sebentar) dan mendiskusikan cara menyelesaikan konflik tanpa kekerasan atau perundungan.

c. Sesi 3: Penguatan Empati dan Anti-Bullying: Melalui Permainan Peran (Role-Playing) dengan skenario kasus bullying. Siswa diminta memerankan posisi pelaku, korban, dan penonton (bystander) untuk menumbuhkan rasa empati dan melatih respons yang tepat (intervensi positif).

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi bertujuan untuk menilai efektivitas program dalam meningkatkan kecerdasan emosional dan sikap anti-bullying siswa. Yang dilakukan pada saat evaluasi sebagai berikut:

a. Wawancara terfokus (Focus Group Discussion) dengan peserta dan guru pendamping untuk mendapatkan masukan mengenai dampak kegiatan.

b. Melakukan evaluasi pasca-kegiatan (post-test) menggunakan pertanyaan sederhana untuk menilai peningkatan pemahaman siswa tentang empati dan sikap anti-bullying dibandingkan data awal (pre-test).

c. Mengamati perilaku siswa di lingkungan sekolah pasca-program untuk menilai implementasi praktis sikap empati dan respon terhadap potensi bullying.

Adapun yang menjadi sasaran utama dalam kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat ini adalah siswa/i Sekolah Dasar (Kelas Tinggi) MIS Al-Hidayah Gunung Sindur. Selanjutnya, waktu pelaksanaan kegiatan disepakati pada 24 September 2025 bertempat di MIS Al-Hidayah Gunung Sindur, Kecamatan Gunung Sindur.

HASIL DAN PEMBAHASAN

HASIL

Hasil analisis menunjukkan adanya perubahan yang positif pada tingkat pemahaman dan respons sosial-emosional siswa setelah mengikuti program edukasi. Temuan signifikan yang didapatkan meliputi:

1. Sebelum kegiatan, sebagian besar siswa kesulitan memberikan nama yang tepat pada emosi negatif yang mereka rasakan. Setelah sesi psychoeducation, siswa menjadi lebih fasih dalam mengidentifikasi perasaan mereka dan mulai menggunakan strategi regulasi emosi yang telah diajarkan.
2. Melalui skenario role-playing, terjadi peningkatan pemahaman siswa terhadap perspektif korban. Siswa yang berperan sebagai penonton (bystander) menunjukkan peningkatan keberanian untuk melakukan intervensi positif (melapor ke guru atau menenangkan korban) daripada hanya diam.
3. Siswa menunjukkan pemahaman yang lebih jelas tentang definisi dan jenis-jenis bullying, serta menyatakan komitmen yang lebih kuat untuk menolak dan mencegah tindakan perundungan di sekolah. Hal ini terlihat dari diskusi kelompok yang lebih aktif dan aspiratif mengenai pembentukan "Aturan Kelas Anti-Bullying".
4. Siswa sangat antusias dan terlibat aktif dalam semua sesi, terutama dalam kegiatan berbasis praktik seperti permainan dan simulasi, yang menunjukkan bahwa metode partisipatif sangat efektif untuk penyampaian materi kecerdasan emosional.



Dokumentasi Kegiatan Pengabdian Kepada Masyarakat

PEMBAHASAN

Program edukasi kecerdasan emosional di MIS Al-Hidayah Gunung Sindur ini berhasil menunjukkan bahwa intervensi yang terencana dapat menjadi benteng yang kokoh dalam pencegahan bullying. Peningkatan signifikan dalam kemampuan empati dan regulasi emosi siswa secara langsung mendukung pembentukan sikap anti-bullying. Ketika seorang anak mampu memahami perasaannya sendiri (self-awareness) dan mengelolanya (self-regulation), ia cenderung tidak melampiaskan frustrasinya melalui agresi (perilaku bullying). Lebih penting lagi, ketika empati meningkat, seorang siswa (terutama sebagai bystander) tidak lagi acuh terhadap penderitaan teman dan lebih termotivasi untuk bertindak.

SIMPULAN

Edukasi kecerdasan emosional terbukti menjadi strategi intervensi yang sangat efektif dan mendasar dalam upaya penguatan sikap anti-bullying pada anak Sekolah Dasar di MIS Al-Hidayah Gunung Sindur. Kecerdasan emosional bertindak sebagai "kunci" karena ia membekali siswa dengan dua keterampilan penting: Regulasi Diri (mengendalikan impuls negatif yang dapat memicu bullying) dan Empati (memahami perasaan orang lain, yang mengurangi keinginan untuk menyakiti).

Program PKM yang dilaksanakan menunjukkan bahwa siswa yang awalnya memiliki pemahaman terbatas, setelah diberikan materi dan simulasi interaktif, mampu menunjukkan:

1. Peningkatan signifikan dalam kemampuan mengidentifikasi dan mengelola emosi.
2. Peningkatan sikap empatik dan kepedulian terhadap teman sebaya.
3. Penguatan komitmen untuk menolak perilaku bullying di lingkungan sekolah.

Oleh karena itu, penguatan kompetensi sosial-emosional harus diakui sebagai komponen esensial dari kurikulum pendidikan karakter untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif.

DAFTAR PUSTAKA

- Educate Academy. (2023). Membangun Empati: Kunci Menghindari Perilaku Bullying. <https://academy.educa.id/teachers/news/2778-membangun-empati-kunci-menghindari-perilaku-bullying>
- Jempru, F., & Trihastuti, E. (2023). Emotional Intelligence and Bullying Behavior: A Correlational Study on Elementary School Students. *Rumah Jurnal STITMUBA*. <https://journal.stitmuba.ac.id/index.php/aulad/article/download/39/33/189>
- Wulandari, E. S., et al. (2023). PENGENALAN EMOSI DALAM RANGKA PENCEGAHAN BULLYING SERTA MEMBANGUN KESADARAN AKAN DAMPAK NEGATIF DI SD NEGERI CIHERANG 2. *Journal Untar*. <https://journal.untar.ac.id/index.php/JSA/article/view/32456/19038>
- Wibowo, H., Fijriani, F., & Krisnanda, V. D. (2023). Pengenalan Emosi Dasar dan Anti-Bullying sebagai Upaya Peningkatan Kesadaran Berempati dalam Masyarakat. *Jurnal Pengabdian, Riset, Kreativitas, Inovasi, Dan Teknologi Tepat Guna*, 1(2), 225-233. <https://jurnal.ugm.ac.id/v3/parikesit/article/view/9718>
- Nasihah, D. R. (2023). HUBUNGAN VERBAL BULLYING DENGAN KECERDASAN EMOSIONAL ANAK DI SEKOLAH DASAR NEGERI SIRANGGAP CIGUDEG BOGOR BARAT. *Jurnal Ilmiah Dalam*

Pendidikan Dasar.

<https://jurnal.iuqibogor.ac.id/index.php/instruktur/article/download/150/367>

Bete, M. N., & Arifin. (2023). Analisis Dampak Bullying terhadap Perilaku Sosial Emosional Siswa Sekolah Dasar.

JIP - Jurnal Ilmiah Ilmu Pendidikan, 6(11), 8707. <https://jbasic.org/index.php/basicedu/article/view/7918>

Khofi, M. B., & Heridianto, H. (2024). EFEKTIVITAS PENDIDIKAN KARAKTER DALAM MENCEGAH BULLYING. IHTIROM : Jurnal Manajemen Pendidikan Islam, 3(1), 411–430.

<https://ejournal.staialutsmani.ac.id/index.php/ihtirom/article/view/121>

Education Week. (2014). Preventing Bullying With Emotional Intelligence (Opinion).

<https://www.edweek.org/leadership/opinion-preventing-bullying-with-emotional-intelligence/2014/02>

Housman Learning. (2024). Bullying Prevention-- Shaping Empathy and Understanding.

<https://www.housmaninstitute.com/blog/bullying-prevention>

Psiko Edukasi. (2023). STUDI KASUS KECERDASAN EMOSIONAL SISWA KORBAN BULLYING.

Jurnal Psiko Edukasi.

<https://ejournal.atmajaya.ac.id/index.php/psikoedukasi/article/view/4960>