

## **PENCEGAHAN BULLYING MELALUI PENGENALAN DIRI**

**Siti Nurdiah**

Program Studi Manajemen Univesitas Cendekia Mitra Indonesia

[diah@unicimi.ac.id](mailto:diah@unicimi.ac.id)

### **ABSTRAK**

Bullying merupakan salah satu masalah yang sering terjadi di kalangan anak-anak dan remaja. Dampaknya dapat merusak kesehatan mental dan hubungan sosial korban. Artikel ini memaparkan kegiatan sosialisasi bertema "Pencegahan Bullying melalui Pengenalan Diri" yang dilaksanakan pada 17 Agustus 2022 di Gedung Serba Guna Mantub, Bantul, Yogyakarta. Tujuan kegiatan ini adalah untuk meningkatkan pemahaman masyarakat tentang bullying, mengajarkan teknik pengenalan diri, dan mendorong pembentukan lingkungan sosial yang sehat. Kegiatan ini melibatkan 50 peserta dari berbagai kalangan, termasuk orang tua, remaja, dan tokoh masyarakat. Metode yang digunakan meliputi penyampaian materi, diskusi interaktif, simulasi, dan praktik. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa 95% peserta merasa memperoleh wawasan baru mengenai bullying dan 90% peserta merasa lebih percaya diri dalam menerapkan teknik pengenalan diri. Artikel ini mendokumentasikan dampak positif dari kegiatan tersebut dan pentingnya pelaksanaan kegiatan serupa secara berkesinambungan.

Kata Kunci: bullying, pengenalan diri, sosialisasi, pencegahan, masyarakat

### **ABSTRACT**

*Bullying is a common issue among children and teenagers, often resulting in adverse effects on mental health and social relationships. This article discusses a socialization activity themed "Bullying Prevention through Self-Recognition" conducted on August 17, 2022, at Gedung Serba Guna Mantub, Bantul, Yogyakarta. The purpose of this activity was to enhance public awareness of bullying, teach self-recognition techniques, and encourage the creation of a healthy social environment. The event involved 50 participants from various backgrounds, including parents, teenagers, and community leaders. The methods employed included material presentation, interactive discussions, simulations, and practical exercises. Evaluation results revealed that 95% of participants gained new insights into bullying and 90% felt more confident in applying self-recognition techniques. This article highlights the positive impacts of the activity and emphasizes the importance of similar programs being conducted regularly.*

*Keywords: bullying, self-recognition, socialization, prevention, community*

### **PENDAHULUAN**

Bullying adalah fenomena sosial yang terus menjadi perhatian serius di berbagai belahan dunia, termasuk Indonesia. Bullying mencakup berbagai bentuk perilaku agresif seperti kekerasan fisik, verbal, hingga intimidasi sosial yang secara sadar dilakukan untuk melukai orang lain. Fenomena ini sering kali terjadi di lingkungan sekolah, keluarga,

maupun masyarakat luas. Korban bullying kerap mengalami dampak negatif yang signifikan, seperti gangguan kesehatan mental, penurunan kepercayaan diri, dan isolasi sosial (Astuti, 2018).

Selain dampak buruk bagi korban, pelaku bullying juga berpotensi mengalami gangguan perilaku yang dapat memengaruhi hubungan sosial dan prestasi akademiknya. Oleh sebab itu, diperlukan pendekatan pencegahan yang menyasar seluruh elemen masyarakat, mulai dari individu, keluarga, hingga komunitas. Salah satu pendekatan yang dianggap efektif adalah pengenalan diri. Dengan memahami dan menghargai diri sendiri, individu dapat membangun hubungan yang sehat dan mencegah terjadinya perilaku bullying (Gunawan, 2017).

Artikel ini memaparkan hasil kegiatan sosialisasi "Pencegahan Bullying melalui Pengenalan Diri" yang dirancang untuk memberikan pemahaman dan keterampilan praktis kepada masyarakat. Diharapkan kegiatan ini dapat menjadi model untuk diterapkan di berbagai komunitas lain.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini dilaksanakan pada:

Hari/Tanggal	: Kamis, 17 Agustus 2022
Waktu	: 15.00 hingga selesai
Tempat	: Gedung Serba Guna Mantub, Bantul, Yogyakarta

Peserta kegiatan ini terdiri dari orang tua, anak-anak, remaja, dan tokoh masyarakat. Metode yang digunakan dalam kegiatan ini adalah sebagai berikut:

1. **Penyampaian Materi:** Narasumber memaparkan jenis-jenis bullying, dampaknya, dan pentingnya pengenalan diri.
2. **Diskusi Interaktif:** Peserta diberikan kesempatan untuk berdiskusi dengan narasumber mengenai pengalaman mereka terkait bullying.
3. **Simulasi dan Praktik:** Peserta diajarkan teknik pengenalan diri dan resolusi konflik melalui permainan peran.
4. **Evaluasi:** Peserta diminta mengisi kuesioner untuk mengevaluasi pemahaman dan manfaat kegiatan.

## **Materi Sosialisasi**

Materi sosialisasi yang disampaikan dalam kegiatan ini mencakup:

1. **Pengertian dan Jenis Bullying**
  - a) Definisi bullying dan elemen-elemen yang memengaruhinya.
  - b) Jenis-jenis bullying, yaitu bullying verbal, fisik, sosial, dan siber.
2. **Dampak Bullying**
  - a) Dampak pada korban: gangguan emosional, menurunnya rasa percaya diri, dan risiko kesehatan mental.
  - b) Dampak pada pelaku: gangguan perilaku, isolasi sosial, dan kecenderungan kekerasan lebih lanjut.
3. **Pengenalan Diri**
  - a) Pentingnya pengenalan diri untuk mencegah bullying.

- b) Teknik mengenali potensi diri, seperti menuliskan kelebihan dan kekuatan pribadi.
  - c) Strategi mengelola emosi dan meningkatkan kepercayaan diri.
4. **Resolusi Konflik dan Komunikasi Empatik**
- a) Teknik komunikasi asertif untuk menghindari konflik.
  - b) Permainan peran untuk memahami perspektif orang lain.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan ini berjalan dengan baik, terbukti dari antusiasme peserta dalam seluruh rangkaian acara. Berikut adalah hasil evaluasi yang diperoleh:

1. **Peningkatan Pemahaman:** Sebanyak 95% peserta merasa mendapatkan wawasan baru tentang bullying dan teknik pencegahannya.
2. **Peningkatan Kepercayaan Diri:** Sebanyak 90% peserta merasa lebih percaya diri untuk menerapkan teknik pengenalan diri.
3. **Komitmen Sosial:** Sebanyak 85% peserta menyatakan kesiapan untuk menjadi agen perubahan dalam mencegah bullying di lingkungan mereka.

Kegiatan ini juga menunjukkan bahwa metode partisipatif, seperti diskusi dan simulasi, efektif dalam membangun kesadaran dan keterampilan peserta (Handayani, 2019). Permainan "Lingkaran Empati" menjadi salah satu sesi yang paling diminati karena mampu meningkatkan pemahaman peserta tentang pentingnya empati dalam hubungan sosial.

## KESIMPULAN

Kegiatan sosialisasi "Pencegahan Bullying melalui Pengenalan Diri" telah berhasil memberikan wawasan, keterampilan, dan motivasi kepada masyarakat untuk mencegah bullying. Melalui pendekatan yang melibatkan materi edukasi, diskusi, dan simulasi, peserta tidak hanya mendapatkan pengetahuan tetapi juga pengalaman praktis yang dapat langsung diterapkan. Dengan pemahaman yang lebih baik tentang bullying dan pentingnya pengenalan diri, peserta diharapkan dapat menciptakan lingkungan yang aman, inklusif, dan bebas dari kekerasan. Keberhasilan kegiatan ini menjadi bukti bahwa kolaborasi antara berbagai pihak dapat memberikan dampak positif yang signifikan bagi komunitas.

## DAFTAR PUSTAKA

- Astuti, W. (2018). *Mencegah dan Mengatasi Bullying di Sekolah*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar.
- Gunawan, A. (2017). *Pengenalan Diri dan Kesejahteraan Psikologis*. Bandung: Alfabeta.
- Handayani, T. (2019). "Peran Orang Tua dalam Mencegah Bullying pada Anak." *Jurnal Pendidikan Anak*, 8(2), 45-53.
- Santrock, J. W. (2014). *Psikologi Pendidikan* (Edisi Kedua). Jakarta: Kencana Prenada Media Group.

Setiawan, B. (2020). "Strategi Sekolah Ramah Anak untuk Mencegah Bullying." *Jurnal Pendidikan dan Kebudayaan*, 15(1), 89-98.