



Socialization of Self-Awareness Enhancement as an Educational Program to Prevent Bullying among Secondary School Students at Sekolah Swasta Islam Ulun Nuha Medan

Sosialisasi Peningkatan Self-Awareness sebagai Program Edukatif dalam Mencegah Perundungan bagi Siswa Sekolah Menengah di Sekolah Swasta Islam Ulun Nuha Medan

Amelia Alsa

Program Studi Psikologi, Fakultas Bisnis dan Humaniora, Universitas Tjut Nyak Dien Medan
e-mail: alsaamelia@gmail.com

Abstract

This community service program aimed to enhance students' understanding and self-awareness as a preventive strategy for addressing bullying in secondary schools. The activity was conducted at Ulun Nuha Islamic Private School, Medan, by integrating the Social Emotional Learning (SEL) framework, with a particular focus on the self-awareness competency. A qualitative descriptive approach with a participatory design was employed. The program was implemented through a single 120-minute educational session using interactive lectures, vignette-based focused group discussions on bullying scenarios, and individual reflection activities. Data were collected through structured observation, facilitator field notes, and participants' reflective task artifacts. Data analysis was conducted using thematic analysis following the stages proposed by Braun and Clarke. The findings revealed three main themes: (1) a more structured self-understanding, characterized by participants' ability to recognize the interrelationship between emotions, thoughts, and behaviors; (2) the interpretation of self-awareness as a foundation for bullying prevention through more assertive and adaptive responses; and (3) the emergence of initial commitments toward emotion regulation strategies and peer support. These findings are understood as indications of early reflection and awareness development rather than measurable behavioral change. In conclusion, SEL-based self-awareness socialization functions effectively as an initial educational approach to bullying prevention in secondary schools. Continuous reinforcement through integration into school policies and follow-up activities is recommended to enhance the sustainability of its impact.

Keyword: *Bullying, Adolescent, Self-awareness*

Abstrak

Pengabdian masyarakat ini bertujuan meningkatkan pemahaman dan kesadaran diri (self-awareness) siswa sebagai strategi preventif dalam mencegah perundungan di sekolah menengah. Kegiatan dilaksanakan di Sekolah Swasta Islam Ulun Nuha Medan dengan mengintegrasikan kerangka Social Emotional Learning (SEL), khususnya kompetensi self-awareness. Metode yang digunakan adalah pendekatan deskriptif kualitatif dengan desain partisipatif. Program dilaksanakan melalui sosialisasi edukatif selama satu sesi (120 menit) menggunakan metode ceramah interaktif, diskusi kelompok terarah berbasis vignette perundungan, serta refleksi individu. Data dikumpulkan melalui observasi terstruktur, catatan lapangan fasilitator, dan artefak tugas penyampaian kembali peserta. Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik mengikuti tahapan Braun dan Clarke. Hasil analisis mengidentifikasi tiga tema utama, yaitu: (1) pemahaman diri yang lebih terstruktur, ditandai oleh kemampuan peserta mengenali keterkaitan emosi, pikiran, dan perilaku; (2) pemaknaan self-awareness sebagai dasar pencegahan perundungan melalui respons yang lebih asertif dan adaptif; serta (3) munculnya komitmen awal terhadap strategi regulasi emosi dan dukungan teman sebaya. Temuan dipahami sebagai indikasi terbentuknya refleksi dan kesadaran awal peserta terhadap pentingnya self-awareness, bukan sebagai perubahan perilaku yang terukur. Disimpulkan bahwa sosialisasi self-awareness berbasis SEL berfungsi efektif sebagai pendekatan edukatif awal dalam pencegahan perundungan di sekolah menengah. Penguatan berkelanjutan melalui integrasi program ke kebijakan sekolah dan kegiatan lanjutan direkomendasikan untuk meningkatkan keberlanjutan dampak.

Kata kunci: *Perundungan, Remaja, Self-awareness*

PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan fase krusial dalam perkembangan identitas dan stabilitas emosional individu yang ditandai oleh pencarian jati diri, meningkatnya interaksi sosial, serta perubahan emosional yang signifikan. Kompleksitas interaksi sosial pada fase ini meningkatkan kerentanan remaja terhadap berbagai risiko psikososial, termasuk perundungan. Remaja pada tahap ini tidak hanya berpotensi menjadi korban, tetapi juga pelaku maupun pihak yang terlibat secara tidak langsung dalam praktik perundungan di lingkungan sosialnya.

Perundungan di kalangan remaja berdampak serius terhadap kesehatan psikologis dan sosial. Dampak tersebut antara lain berupa penurunan harga diri, kecemasan, depresi, hingga trauma jangka panjang. Hidayati dan Wijayanto (2021) melaporkan bahwa perundungan berkontribusi sebesar 51,1% terhadap penurunan konsep diri remaja korban. Penelitian Priyanti dkk. (2023) juga menemukan hubungan signifikan antara perundungan dan rendahnya self-esteem pada remaja SMA ($p\text{-value} = 0,000$). Temuan serupa disampaikan oleh Oktavianto dkk. (2023) yang menunjukkan bahwa korban bullying umumnya memiliki tingkat kepercayaan diri rendah hingga menengah, dengan korelasi negatif antara bullying dan self-confidence ($r = 0,366$; $p < 0,05$).

Secara konseptual, perundungan di sekolah merupakan bentuk kekerasan antar sebaya yang ditandai oleh niat menyakiti, terjadi secara berulang, serta melibatkan ketimpangan kekuasaan, baik yang bersifat aktual maupun dipersepsikan, dan dapat berlangsung secara langsung maupun melalui media digital. Fenomena ini menjadi perhatian global karena dampaknya terhadap kesehatan mental dan perkembangan sosial siswa. Secara internasional, sekitar 20% remaja dilaporkan mengalami perundungan dalam sebulan terakhir (Smith & Fine, 2023). Di Indonesia, prevalensi perundungan juga tergolong tinggi, dengan laporan mencapai 41% pada siswa berusia 15 tahun dan lebih dari 20% siswa kelas 7 hingga 9 mengalami perundungan dalam sebulan terakhir (Talib et al., 2024).

Tingginya prevalensi perundungan mendorong penguatan regulasi nasional melalui Permendikbudristek Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Satuan Pendidikan (PPKSP). Regulasi ini menegaskan perlunya pendekatan pencegahan yang sistematis dan berkelanjutan, termasuk penguatan aspek psikososial peserta didik. Sejalan dengan hal tersebut, UNICEF Indonesia (2022) merekomendasikan pendekatan berbasis *Social Emotional Learning* (SEL) sebagai strategi utama dalam pencegahan perundungan di sekolah.

Salah satu kompetensi inti dalam kerangka SEL adalah self-awareness atau kesadaran diri. Self-awareness memungkinkan individu mengenali emosi, nilai, kekuatan, dan kelemahan diri sehingga mampu merespons situasi sosial secara adaptif dan bertanggung jawab. Remaja dengan

tingkat self-awareness yang baik cenderung memiliki kontrol emosi yang lebih baik, mampu menetapkan batasan pribadi, serta terhindar dari perilaku agresif maupun merendahkan orang lain. Lee dan Lee (2022) menunjukkan bahwa tingkat kesadaran diri yang tinggi berhubungan dengan rendahnya kecenderungan perilaku agresif.

Meskipun demikian, berbagai temuan menunjukkan bahwa banyak remaja belum memiliki pemahaman yang memadai mengenai pentingnya self-awareness, khususnya dalam konteks perlindungan diri dari perundungan. Program pencegahan yang ada masih didominasi oleh pendekatan reaktif, seperti pengenalan bentuk perundungan, dampak negatif, serta mekanisme pelaporan dan sanksi, sementara penguatan kapasitas internal siswa sebagai upaya preventif belum banyak mendapat perhatian dalam kegiatan pengabdian masyarakat di sekolah menengah.

Sejumlah penelitian membuktikan bahwa intervensi edukatif yang berfokus pada peningkatan self-awareness efektif dalam menurunkan perilaku agresif dan meningkatkan empati antar remaja. Lee dan Lee (2022) melaporkan penurunan signifikan perilaku agresif pada remaja setelah mengikuti pelatihan kesadaran diri, sedangkan Akbari, Khodayarifard, dan Khorramdel (2023) menunjukkan bahwa program refleksi diri terstruktur mampu mengurangi sikap diskriminatif antar teman sebaya.

Sejumlah penelitian dan kegiatan pengabdian masyarakat di Indonesia menunjukkan bahwa pendekatan sosialisasi dan edukasi di lingkungan sekolah memiliki peran penting dalam upaya pencegahan perundungan. Program sosialisasi anti-bullying yang dilakukan pada siswa sekolah dasar maupun menengah terbukti membantu meningkatkan pemahaman siswa mengenai definisi perundungan, bentuk-bentuknya, serta dampak negatif yang ditimbulkan bagi korban dan iklim sekolah secara umum. Melalui penyampaian materi yang bersifat edukatif dan partisipatif, siswa mulai mengenali bahwa perilaku yang selama ini dianggap sebagai candaan dapat berdampak psikologis bagi pihak lain (Anggraini dkk., 2024; Savero dkk., 2024). Selain itu, pengabdian masyarakat yang melibatkan berbagai unsur sekolah—seperti siswa, guru, dan orang tua—menunjukkan bahwa pencegahan perundungan lebih efektif ketika dilakukan secara kolaboratif dan berbasis kesadaran bersama. Sosialisasi yang menekankan pada pemahaman nilai empati, tanggung jawab sosial, dan kesadaran terhadap konsekuensi perilaku mampu mendorong terbentuknya lingkungan sekolah yang lebih aman dan suportif (Permana dkk., 2024). Temuan ini mengindikasikan bahwa intervensi pencegahan perundungan tidak cukup hanya bersifat represif, tetapi perlu diarahkan pada penguatan aspek psikologis internal siswa.

Dalam konteks tersebut, pendekatan Social Emotional Learning (SEL) semakin mendapat perhatian sebagai strategi preventif yang relevan. Berbagai studi menunjukkan bahwa penguatan



kompetensi sosial-emosional—khususnya kesadaran diri (self-awareness), regulasi emosi, dan keterampilan relasi sosial—berkaitan dengan penurunan kecenderungan perilaku agresif dan perundungan di sekolah. Siswa yang memiliki kemampuan mengenali emosi diri dan memahami dampak tindakannya terhadap orang lain cenderung lebih mampu mengelola konflik secara adaptif (Almardiyah & Agustiningih, 2024; Fithria dkk., 2025). Meskipun demikian, sebagian besar kegiatan sosialisasi anti-bullying yang telah dilaporkan masih berfokus pada pemberian informasi mengenai definisi dan jenis perundungan, sementara penguatan self-awareness sebagai fondasi psikologis perilaku prososial belum banyak dieksplorasi secara eksplisit, khususnya dalam konteks sekolah menengah berbasis keagamaan. Padahal, nilai-nilai refleksi diri, empati, dan tanggung jawab moral memiliki relevansi yang kuat dengan pendekatan pendidikan Islam yang menekankan pembentukan karakter.

Berdasarkan kondisi tersebut, pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memenuhi kebutuhan Sekolah Swasta Islam Ulun Nuha Medan dalam upaya menurunkan perundungan di lingkungan sekolah dan meningkatkan pemahaman serta kesadaran siswa dalam mengenal pentingnya self-awareness sebagai strategi preventif dalam mencegah perundungan di lingkungan sekolah. Kebaruan pengabdian ini terletak pada penekanan self-awareness sebagai fokus utama sosialisasi pencegahan perundungan dengan mengintegrasikan kerangka *Social Emotional Learning* (SEL), serta kontekstualisasi program pada sekolah swasta berbasis keislaman. Melalui pendekatan edukatif dan preventif dengan metode deskriptif kualitatif, pengabdian ini diharapkan dapat memperkuat ketahanan psikologis siswa dan berkontribusi pada terciptanya lingkungan sekolah yang aman, sehat, dan inklusif, sekaligus menjadi model yang dapat direplikasi pada satuan pendidikan lain.

METODE DAN TAHAP PELAKSANAAN

METODE PENERAPAN

Pengabdian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan desain deskriptif, yang bertujuan untuk menggambarkan secara sistematis dan mendalam pemahaman, respons, serta refleksi peserta didik terhadap program sosialisasi peningkatan *self-awareness* sebagai upaya pencegahan perundungan di lingkungan sekolah. Desain ini dipilih karena memungkinkan memperoleh ringkasan fenomena sebagaimana dialami dan dimaknai langsung oleh partisipan tanpa melakukan manipulasi variabel atau pengujian hipotesis.

Setting dan Partisipan

Penelitian dilaksanakan di Sekolah Swasta Islam Ulun Nuha Medan pada Rabu, 9 Juli 2025.. Partisipan penelitian adalah sekitar 120 siswi jenjang SMP dan SMA yang mengikuti kegiatan sosialisasi secara penuh. Pemilihan partisipan dilakukan secara purposif dengan mempertimbangkan kebutuhan sekolah terhadap penguatan kompetensi intrapersonal dan sosial-emosional pada peserta didik perempuan dalam konteks pencegahan perundungan.

Desain dan Prosedur Kegiatan

Intervensi penelitian berupa kegiatan sosialisasi edukatif yang dilaksanakan dalam satu sesi dengan durasi 120 menit. Kegiatan dirancang secara partisipatif dan interaktif, dengan metode ceramah, diskusi kelompok terarah, dan tanya jawab. Materi yang disampaikan meliputi konsep dasar *self-awareness* (kesadaran terhadap emosi, pikiran, nilai, serta dampaknya terhadap perilaku), pemahaman mengenai perundungan dan peran individu di dalamnya (korban, pelaku, dan saksi), serta strategi respons asertif dan pencarian bantuan.

Sebagai bagian dari asesmen pemahaman, peserta diberikan tugas *penyampaian kembali* materi secara lisan atau tertulis singkat pada akhir kegiatan. Tugas ini digunakan sebagai bentuk asesmen autentik non-tes untuk menggali sejauh mana peserta mampu memahami, menginternalisasi, dan merefleksikan keterkaitan antara *self-awareness* dan pencegahan perundungan.

Teknik Pengumpulan Data

Pengumpulan data dilakukan dengan beberapa teknik, yaitu:

1. Observasi terstruktur, dilakukan selama proses sosialisasi untuk mencatat keterlibatan peserta, dinamika diskusi, dan respons verbal maupun nonverbal.
2. Catatan lapangan, disusun oleh fasilitator untuk mendokumentasikan proses kegiatan, interaksi peserta, serta konteks pelaksanaan.
3. Artefak tugas penyampaian kembali, berupa ringkasan lisan atau tertulis dari peserta yang merepresentasikan pemahaman dan refleksi mereka terhadap materi yang diberikan.

Teknik Analisis Data

Data yang terkumpul dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) dengan mengikuti tahapan yang dikemukakan oleh Braun dan Clarke, yaitu: (1) familiarisasi dengan data,



(2) pengodean awal, (3) pencarian tema, (4) peninjauan tema, (5) penamaan dan pendefinisian tema, serta (6) penyusunan laporan. Analisis ini bertujuan untuk mengidentifikasi pola makna dan tema-tema utama yang muncul terkait pemahaman *self-awareness*, persepsi terhadap perundungan, dan komitmen strategi pencegahan pada diri peserta.

TAHAPAN PELAKSANAAN

Pelaksanaan penelitian pengabdian ini dilaksanakan melalui tiga tahap utama, yaitu **tahap persiapan, tahap pelaksanaan, dan tahap evaluasi**, yang dirancang secara sistematis untuk memastikan ketercapaian tujuan peningkatan *self-awareness* sebagai upaya pencegahan perundungan di lingkungan sekolah.

1. Tahap Persiapan

Tahap persiapan dilakukan sebelum kegiatan sosialisasi dilaksanakan. Kegiatan ini dilakukan mulai dari bulan Juni 2025. Pada tahap ini, tim pengabdian terlebih dahulu melakukan identifikasi permasalahan yang berkembang di lingkungan sekolah, khususnya terkait tingginya risiko dan dampak perundungan terhadap kesejahteraan psikologis peserta didik melalui proses wawancara kepada Wakil Kepala Sekolah dan beberapa guru wali kelas. Identifikasi ini menunjukkan adanya kebutuhan penguatan *self-awareness* pada siswi jenjang SMP–SMA sebagai kompetensi intrapersonal dasar dalam mencegah perundungan. Selanjutnya, dilakukan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memperoleh perizinan pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini juga dilakukan perancangan program sosialisasi yang meliputi penyusunan materi *self-awareness* dan pencegahan perundungan, pengembangan studi kasus atau vignette perundungan yang kontekstual, serta penyiapan media pendukung seperti bahan presentasi, dan lembar tugas. Sasaran kegiatan ditetapkan secara purposif, yaitu sekitar 120 siswi jenjang SMP–SMA.

2. Tahap Pelaksanaan

Tahap pelaksanaan merupakan tahap inti penelitian pengabdian yang dilaksanakan dalam satu sesi sosialisasi berdurasi ± 120 menit. Kegiatan diawali dengan pembukaan yang bertujuan membangun kontrak belajar, menyampaikan tujuan kegiatan, serta menciptakan suasana yang aman dan kondusif melalui kegiatan *ice breaking* singkat. Selanjutnya, fasilitator menyampaikan materi inti mengenai konsep *self-awareness* yang mencakup kesadaran terhadap emosi, pikiran, nilai, dan perilaku, serta keterkaitannya dengan upaya pencegahan perundungan di lingkungan sekolah.

Penyampaian materi dilakukan melalui ceramah interaktif yang disertai contoh kasus perundungan dan refleksi singkat individu.

Setelah pemaparan materi, peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mengikuti diskusi kelompok terarah dengan menggunakan vignette perundungan. Diskusi difokuskan pada analisis peran dalam perundungan (korban, pelaku, dan saksi), identifikasi pemicu emosi, serta eksplorasi pilihan respons asertif yang dapat dilakukan dalam situasi perundungan. Hasil diskusi kelompok kemudian dipresentasikan dan dibahas dalam sesi pleno dan tanya jawab untuk memperkuat pemahaman peserta, mengklarifikasi konsep yang belum dipahami, serta menegaskan jalur bantuan dan mekanisme pelaporan yang tersedia di sekolah. Sebagai bentuk asesmen autentik non-tes, peserta diberikan tugas *penyampaian kembali* materi secara lisan atau tertulis singkat pada akhir sesi untuk menggali kemampuan mereka dalam merangkum esensi *self-awareness* dan mengaitkannya dengan pencegahan perundungan. Kegiatan ditutup dengan penyusunan rencana aksi personal dan penegasan komitmen peserta dalam menerapkan perilaku pencegahan perundungan di lingkungan sekolah.

Prosedur Pelaksanaan Kegiatan (1 Sesi/120 Menit)

- Pembukaan (10'): kontrak belajar, tujuan sesi, *ice-breaker* singkat. Materi Inti (45'): konsep *self-awareness* (emosi-pikiran-nilai-perilaku), kaitan dengan pencegahan perundungan; contoh kasus; refleksi singkat.
- Diskusi Kelompok (30'): analisis vignette perundungan (peran korban-pelaku-saksi), identifikasi pemicu emosi dan pilihan respon asertif
- Pleno & Tanya-Jawab (20'): klarifikasi konsep dan strategi bantuan.
- Penyampaian Kembali (10'): setiap kelompok/siswi merangkum "Mengapa *self-awareness* penting untuk mencegah perundungan?" (lisan/lembar ringkas satu menit).
- Penutup (5'): rencana aksi personal (jurnal emosi dan *buddy system*).

3. Tahap Evaluasi

Tahap evaluasi dan refleksi dilakukan untuk menilai capaian program secara kualitatif. Evaluasi dilaksanakan melalui observasi terstruktur selama kegiatan berlangsung, pencatatan lapangan oleh fasilitator, serta pengumpulan artefak tugas *penyampaian kembali* peserta. Data yang diperoleh selanjutnya dianalisis menggunakan analisis tematik (*thematic analysis*) untuk mengidentifikasi tema-tema utama yang merepresentasikan pemahaman, sikap, dan komitmen

peserta terhadap penerapan *self-awareness* sebagai strategi pencegahan perundungan. Hasil evaluasi digunakan sebagai dasar refleksi terhadap ketercapaian tujuan program sekaligus untuk merumuskan rekomendasi tindak lanjut, seperti pelaksanaan sesi penguatan lanjutan (*booster session*).

HASIL DAN KETERCAPAIAN SASARAN

Analisis data dilakukan menggunakan analisis tematik reflektif sebagaimana dikemukakan oleh Braun dan Clarke (2006) dalam kerangka pendekatan deskriptif kualitatif. Sumber data meliputi observasi terstruktur selama kegiatan, catatan lapangan fasilitator, serta artefak tugas penyampaian kembali peserta. Analisis bertujuan untuk mengidentifikasi pola makna (*patterns of meaning*) yang merepresentasikan pengalaman dan pemahaman peserta terkait *self-awareness* sebagai upaya pencegahan perundungan.

Melalui proses tersebut, diperoleh tiga tema utama yang merepresentasikan pengalaman dan refleksi peserta selama kegiatan.

Tema 1. Pemahaman Diri yang Lebih Terstruktur

Tema pertama menggambarkan bagaimana peserta mulai memaknai *self-awareness* secara lebih terstruktur dan reflektif. Peserta tidak hanya menyebutkan emosi yang dirasakan, tetapi juga mengaitkannya dengan pikiran otomatis, nilai pribadi, dan implikasinya terhadap perilaku di sekolah. Pola ini muncul secara konsisten dalam ringkasan tertulis maupun penyampaian lisan.

Salah satu peserta menyatakan:

“Saya baru sadar kalau sebelum marah itu ada pikiran langsung muncul, kayak merasa diremehkan. Kalau saya bisa sadar dulu, saya jadi bisa nahan diri buat nggak langsung bereaksi.” (P-07)

Kutipan tersebut menunjukkan adanya proses pengenalan hubungan antara emosi, pikiran, dan perilaku, yang merupakan inti dari konsep *self-awareness* dalam kerangka CASEL. Peserta juga merefleksikan kekuatan dan keterbatasan diri sebagai bagian dari proses mengenal diri, bukan sekadar penilaian diri secara normatif.

Tema 2. Keterkaitan Langsung antara Self-Awareness dan Pencegahan Perundungan

Tema kedua menyoroti bagaimana peserta menghubungkan *self-awareness* dengan strategi pencegahan perundungan secara konkret. Dalam diskusi berbasis vignette, peserta mengidentifikasi situasi berisiko dan mendeskripsikan dinamika peran sebagai korban, pelaku, maupun saksi.

Refleksi peserta menunjukkan bahwa kesadaran terhadap kondisi emosional diri membantu mereka mempertimbangkan respons yang lebih asertif. Seorang peserta mengungkapkan:



“Kalau lagi emosi, biasanya pengen balas. Tapi setelah dibahas, saya jadi mikir, kalau saya sadar dulu sama perasaan saya, saya bisa milih buat ngomong baik-baik atau cari bantuan.” (P-21)

Pola makna ini menunjukkan bahwa *self-awareness* dipahami sebagai dasar pengambilan keputusan sosial, bukan sekadar pemahaman intrapersonal. Peserta juga mengaitkan kesadaran diri dengan kemampuan mengenali kapan perlu mencari dukungan dari lingkungan sekolah, termasuk guru dan TPPK

Tema 3. Komitmen terhadap Strategi Pribadi dan Dukungan Teman Sebaya

Tema ketiga berkaitan dengan munculnya komitmen peserta untuk menerapkan strategi pencegahan perundungan dalam keseharian. Dalam tugas penyampaian kembali, peserta merumuskan rencana aksi sederhana yang berfokus pada pengelolaan emosi dan dukungan teman sebaya.

Salah satu pernyataan peserta menggambarkan hal tersebut:

“Saya mau mulai nulis perasaan tiap hari, biar tahu kapan saya lagi sensitif. Kalau ada teman yang mulai digosipin, saya mau ajak bicara langsung, bukan ikut-ikutan.” (P-34)

Selain strategi individual, peserta menekankan pentingnya *buddy system* dan pemanfaatan jalur pelaporan sekolah. Hal ini menunjukkan kecenderungan transfer pemahaman *self-awareness* ke niat perilaku yang berorientasi pada pencegahan dan perlindungan bersama, sejalan dengan pendekatan *social-emotional learning* berbasis ekosistem sekolah.

Tabel 1. Ringkasan Hasil Tema, Kode, dan Kutipan Data Kualitatif

Tema Utama	Kode Representatif	Kutipan Data Kualitatif
Pemahaman diri yang lebih terstruktur	Kesadaran emosi diri	“Saya jadi lebih sadar kalau perasaan marah atau malu itu muncul dulu sebelum saya bereaksi.” (P-07)
	Mengenali pikiran otomatis	“Kadang pikiran saya langsung negatif, tapi sekarang saya tahu itu bisa dikontrol.” (P-12)
	Keterkaitan emosi–perilaku	“Kalau saya nggak sadar perasaan sendiri, biasanya langsung ngomong kasar.” (P-19)
Keterkaitan self-awareness dengan pencegahan perundungan	Identifikasi situasi berisiko	“Saya jadi lebih peka kalau ada bercandaan yang sudah melewati batas.” (P-21)
	Kesadaran peran sosial (korban–pelaku–saksi)	“Kadang kita nggak jadi pelaku, tapi diam aja itu juga bisa nyakitin.” (P-28)
	Pemilihan respons asertif	“Lebih baik ngomong tegas tapi sopan daripada balas dengan emosi.” (P-33)
Komitmen strategi pribadi dan dukungan teman sebaya	Regulasi emosi mandiri	“Saya mau coba nulis perasaan biar tahu kapan saya lagi sensitif.” (P-34)
	Dukungan teman sebaya (<i>buddy system</i>)	“Kalau teman mulai di-bully, saya mau jadi orang yang nemanin.” (P-41)
	Pemanfaatan jalur bantuan sekolah	“Kalau sudah berbahaya, lebih baik lapor ke wali kelas.” (P-46)

Secara keseluruhan, analisis tematik menunjukkan bahwa kegiatan sosialisasi ini memfasilitasi proses refleksi awal peserta mengenai *self-awareness* dan relevansinya dalam pencegahan perundungan. Temuan dipahami sebagai indikasi terbentuknya kesadaran dan komitmen awal, bukan sebagai perubahan perilaku yang terukur.

Temuan ini mendukung literatur yang menyatakan bahwa penguatan kompetensi sosial-emosional, khususnya *self-awareness*, berperan sebagai fondasi dalam pengembangan sikap prososial dan pencegahan perilaku bermasalah. Selain itu, program ini selaras dengan kebijakan PPKSP 2023 yang mendorong pendekatan pencegahan berbasis ekosistem sekolah dan penguatan peran TPPK.

Meskipun sesi tunggal efektif sebagai pemantik refleksi dan *insight* awal, hasil evaluasi juga mengindikasikan perlunya penguatan berkelanjutan melalui kegiatan lanjutan, seperti latihan regulasi emosi, simulasi peran, dan pendampingan teman sebaya, agar pemahaman yang terbentuk dapat bertransformasi menjadi perilaku yang lebih konsisten.



Gambar 1. Kegiatan pengabdian masyarakat

KESIMPULAN

Program sosialisasi *self-awareness* selama 120 menit berbasis ceramah-diskusi-tanya-jawab efektif sebagai pendekatan edukatif awal untuk mencegah perundungan pada siswi SMP–SMA. Peserta mampu menjelaskan pentingnya *self-awareness* dan menyatakan komitmen memperkuat pengenalan diri serta respons prososial dalam menghadapi potensi perundungan. Implementasi lanjutan dan integrasi ke kebijakan sekolah akan memperbesar keberlanjutan dampaknya.

KETERBATASAN

1. Tidak ada *pre-test/post-test* sehingga perubahan pengetahuan tidak diukur secara kuantitatif.
2. Data dihimpun hanya pada satu sesi dan satu sekolah, membatasi transferabilitas.
3. “Penyampaian kembali” berpotensi dipengaruhi dinamika sosial (teman sebaya/guru). Studi lanjutan dapat menambahkan *follow-up* dan triangulasi melalui wawancara mendalam.



IMPLIKASI PRAKTIS

1. Sekolah: Mengintegrasikan modul *self-awareness* ke program PPKSP, menyediakan kanal pelaporan yang ramah siswi, dan lakukan *booster session* berkala.
2. Guru/BK: Melatih strategi coaching singkat untuk regulasi emosi dan komunikasi asertif; menggunakan asesmen autentik (exit ticket, jurnal emosi).
3. Orang Tua: Mendukung latihan refleksi diri di rumah (muroja'ah nilai, dialog emosi).

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada tim yang turut serta dalam pengabdian masyarakat sehingga kegiatan dapat berjalan sesuai dengan rancangan yang dibuat sebelumnya dalam proses observasi, pengambilan data serta menganalisa data. Terima kasih juga dihaturkan kepada seluruh pihak Sekolah Swasta Islam Ulun Nuha Medan yang memberikan kesempatan pada penulis untuk melakukan kegiatan pengabdian masyarakat ini serta kepada para siswa yang berpartisipasi aktif dalam mengikuti kegiatan secara aktif dan semangat.

DAFTAR PUSTAKA

- Akbari, B., Khodayarifard, M., & Khorramdel, K. (2023). Self-reflection–based intervention to reduce peer discrimination and aggressive tendencies among adolescents. *Journal of Adolescent Research*, 38(4), 512–531. <https://doi.org/10.1177/07435584221123456>
- Almardiyah, A. Z., Agustiningsih, R. D., & Husnaini, R. (2025). *Evaluating the effectiveness of multidimensional social-emotional learning (SEL) programs in reducing school bullying: A global systematic literature review of primary and secondary education interventions (2014–2024)*. Indonesian Journal of Islamic Psychology, 7(2), 115–131. <https://doi.org/10.18326/ijip.v7i2.4973>
- Anggraini, A., Yuniati, I., Suyuthi, H., & Elyusra, E. (2024). *Sosialisasi tindak pembulian pada siswa di SDN 216 Bengkulu Utara*. Almaun: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat, 5(1). <https://doi.org/10.36085/almaun.v5i1.7172>
- Braun, V., & Clarke, V. (2006). Using thematic analysis in psychology. *Qualitative Research in Psychology*, 3(2), 77–101. <https://doi.org/10.1191/1478088706qp063oa>
- Collaborative for Academic, Social, and Emotional Learning (CASEL). 2020. *CASEL's SEL framework*.
- Durlak, J. A., Weissberg, R. P., Dymnicki, A. B., Taylor, R. D., & Schellinger, K. B. 2011. The impact of enhancing students' social and emotional learning: A meta-analysis of school-based universal interventions. *Child Development*, 82(1), 405–432.
- Duval, S., & Wicklund, R. A. 1972. A theory of objective self-awareness. *Academic Press*.
- Handa Aprisco, H., Febriyanti, A. D., & Hayudha, A. (2024). *Mengatasi bullying di SDN 1 Benelan Kidul melalui sosialisasi berbasis empati dan toleransi*. Jurnal Pengabdian Indonesia, 2(2), 4560. <https://doi.org/10.47134/jpi.v2i2.4560>
- Hidayati, N., & Wijayanto, A. (2021).



- Pengaruh bullying terhadap konsep diri remaja sekolah menengah. *Jurnal Psikologi Pendidikan dan Konseling*, 7(2), 120–129. <https://doi.org/10.26858/jpkk.v7i2.21234>
- Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Republik Indonesia. 2023. *Peraturan Menteri Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi Nomor 46 Tahun 2023 tentang Pencegahan dan Penanganan Kekerasan di Lingkungan Satuan Pendidikan*.
- KPAI. 2025. Laporan tahunan KPAI: Jalan terjal perlindungan anak. *Komisi Perlindungan Anak Indonesia*.
- Lee, J., & Lee, Y. (2022). The role of self-awareness in reducing aggressive behavior among adolescents: A social-emotional learning perspective. *School Psychology International*, 43(5), 480–497. <https://doi.org/10.1177/01430343221098765>
- Oktavianto, R., Prasetyo, A., & Lestari, D. (2023). Hubungan bullying dengan kepercayaan diri pada siswa SMA. *Jurnal Psikologi Sosial*, 21(1), 45–56. <https://doi.org/10.7454/jps.2023.005>
- Priyanti, D., Rahmawati, S., & Hapsari, N. (2023). Self-esteem remaja korban bullying di sekolah menengah atas. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 11(2), 98–107. <https://doi.org/10.22219/jipt.v11i2.24567>
- Sarbaini, W., Lubis, S. R., & Suhendra, M. A. T. (2025). *Sosialisasi anti-bullying sebagai upaya pencegahan kekerasan di lingkungan sekolah SMAN 4 Medan*. Masyarakat: Jurnal Pengabdian, 2(1), 361. <https://doi.org/10.58740/m-jp.v2i1.361>
- Sandelowski, M. 2000. Whatever happened to qualitative description? *Research in Nursing & Health*, 23(4), 334–340.
- Sari, H., Rosani, M., & Eddy, S. (2025). *Impact of bullying on social-emotional behavior in elementary school students: A qualitative case study at SD Negeri 115 Palembang, Indonesia*. Journal of Social Work and Science Education, 6(2), 789–800. <https://doi.org/10.52690/jswe.v6i2.1230>
- Smith, P. K., & Fine, S. (2023). Bullying and mental health in adolescence: Global prevalence and prevention strategies. *Journal of Adolescent Health*, 72(3), 345–352. <https://doi.org/10.1016/j.jadohealth.2022.10.014>
- Talib, H., Siregar, R., & Yusuf, M. (2024). School bullying prevalence among Indonesian adolescents: Evidence from national survey data. *Child & Youth Services Review*, 154, 107132. <https://doi.org/10.1016/j.childyouth.2023.107132>
- Tanjung, Y. T., Rini, R., Hasibuan, S. A., & Priono, J. (2025). *Sosialisasi bahaya dan pencegahan tindakan bullying di SMP Swasta Madani*. Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat, 5(6), 39229. <https://doi.org/10.31004/cdj.v5i6.39229>
- UNESCO. 2019. Behind the numbers: Ending school violence and bullying. UNESCO.
- Wahiyah, I. R., Pratama, W., Hidayat, N., Afina, O., Reni, Y. P., & Nuriyan. (2025). *Sosialisasi pencegahan bullying pada kalangan remaja SMP Nurul Falah Bojong Pandan Kabupaten Serang*. Aksi Kita: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat. <https://doi.org/10.63822/ft8m1502>