ABDIMAS NUSA MANDIRI
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT NUSA MANDIRI

P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744

PENERAPAN MEDIA POHON UNGKAPAN DAN POHON HARAPAN DALAM PENDIDIKAN ANTI BULLYING DI MI AR-RAHMAH

Haichal Nanda Pratama[1], Khoirun Nisak[2], Lailatul Maghfiroh[3], Rifkiatul Hisniah Hallili[1], Wadhuha Fa Ag'na Ghofaro[1*], Vica Nur Intansari[1]

[1*]Psikologi, Psikologi, Universitas Darul 'Ulum Jombang
[2]Sosiologi, Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Politik, Universitas Darul 'Ulum Jombang
[3]Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Darul 'Ulum Jombang
Jl. Gus Dur No.29A, Mojongapit, Kec. Jombang, Kab. Jombang, Jawa Timur 61419, Indonesia
haichalpratama29@gmail.com, khoirunnisak0312@gmail.com, lailatullaila2425@gmail.com, refirifkiya@gmail.com, wadhuha111@gmail.com*, vicanurintansari@gmail.com
(*) Corresponding Author

Ciptaan disebarluaskan di bawah Lisensi Creative Commons Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional.

Abstract

This community service program aims to prevent and minimize bullying behavior through an educational and reflective approach based on the Expression Tree and Hope Tree (Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan) at MI Ar-Rahmah, Betek, Mojoagung, Jombang. The program was implemented on February 12, 2026, involving 147 students from grades I to VI, aged 7–12 years. The intervention method utilized participatory education, sharing sessions, and visual media-based reflective activities. Program success was evaluated qualitatively through participatory observation techniques and document analysis of students' reflective outputs, with success indicators including: (1) an increase in students' cognitive understanding in distinguishing bullying from lighthearted teasing, (2) emotional openness through expressing feelings on the Expression/Hope Tree media, and (3) the emergence of more empathetic and reconciliatory social dynamics in the classroom. Observational results indicated positive shifts across these three indicators, which theoretically align with Carl Rogers' humanistic approach regarding the importance of a safe space and unconditional positive regard in fostering a healthy self-concept. Although standardized quantitative measurements (pretest–posttest) were not used, this program has the potential to serve as an applicable and contextual preventive intervention model for cultivating a safe, supportive, and child-friendly school climate.

Keywords*: bullying; elementary school; empathy; psychoeducation; self-concept.*

Abstrak

Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mencegah dan meminimalkan perilaku *bullying* melalui pendekatan edukatif dan reflektif berbasis Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan di MI Ar-Rahmah, Betek, Mojoagung, Jombang. Kegiatan dilaksanakan pada 12 Februari 2026 dengan melibatkan 147 siswa kelas I–VI usia 7–12 tahun. Metode intervensi menggunakan edukasi partisipatif, *sharing session*, serta aktivitas reflektif berbasis media visual. Evaluasi keberhasilan program dilakukan secara kualitatif melalui teknik observasi partisipatif dan analisis dokumen refleksi siswa, dengan indikator keberhasilan meliputi: (1) peningkatan pemahaman kognitif siswa dalam membedakan *bullying* dan candaan, (2) keterbukaan emosional melalui penuangan ekspresi pada media Pohon Ungkapan/Harapan, serta (3) munculnya dinamika interaksi sosial yang lebih empatik dan rekonsiliatif di kelas. Hasil pengamatan menunjukkan adanya indikasi perubahan positif pada ketiga indikator tersebut, yang secara teoretis selaras dengan pendekatan humanistik Carl Rogers mengenai pentingnya ruang aman dan penerimaan tanpa syarat dalam penguatan konsep diri. Meskipun tidak menggunakan pengukuran kuantitatif terstandar (*pretest–posttest*), program ini berpotensi menjadi model intervensi preventif yang aplikatif dan kontekstual dalam membangun iklim sekolah yang aman, suportif, dan ramah anak.

Kata kunci: perundungan; sekolah dasar; empati; psikoedukasi; konsep diri.

P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744

ABDIMAS NUSA MANDIRI
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT NUSA MANDIRI

PENDAHULUAN

Perundungan atau *bullying* merupakan salah satu persoalan yang masih ditemukan dalam lingkungan Pendidikan dan dapat memengaruhi perkembangan sosial serta emosional anak. Pada jenjang sekolah dasar, perundungan tidak selalu muncul dalam bentuk kekerasan fisik, tetapi juga dapat berupa ejekan, pemberian julukan yang merendahkan, candaan yang menyakiti, maupun pengucilan dari kelompok sebaya. Tinjauan sistematis menge ai perundungan di sekolah dasar menunjukkan bahwa bentuk verbal dan sosial termasuk pola yang banyak ditemukan, sementara faktor relasi teman sebaya, kemampuan emosional, dan kondisi lingkungan sekolah turut berperan dalam munculnya perundungan [1]. Dampak perundungan juga berkaitan dengan kondisi psikologis dan hubungan sosial siswa [2].

Upaya pencegahan perlu dilakukan sejak jenjang sekolah dasar melalui pendekatan yang sesuai dengan karakteristik siswa. Intervensi berbasis sekolah secara umum menunjukkan manfaat dalam mengurangi perundungan dan masalah kesehatan mental yang berkaitan dengan pengalaman perundungan atau *bullying* [3]. Studi mengenai program edukasi *anti-bullying* juga menunjukkan bahwa kegiatan yang menggabungkan penyampaian pengetahuan dengan aktivitas emosional, diskusi, refleksi, dan latihan respons sosial dapat membantu siswa mengenali perundungan dan mengembangkan respons yang lebih adaptif [4], [5]. Dengan demikian, kegiatan *anti-bullying* tidak cukup hanya menyampaikan definisi dan jenis perundungan, tetapi perlu memberikan kesempatan kepada siswa untuk terlibat secara aktif dalan proses pembelajaran dan refleksi.

Fenomena bullying pada anak usia sekolah dasar masih menjadi masalah global yang berdampak signifikan terhadap perkembangan sosial dan emosional siswa, termasuk meningkatnya kecemasan, depresi, dan penurunan kesejahteraan psikologis (UNESCO 2021)[6] . Permasalahan tersebut juga ditemukan di MI Ar-Rahmah, Desa Betek, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang, di mana hasil observasi awal ditemukan adanya ejekan verbal dan candaan yang mengarah pada penghinaan serta kecenderungan pengucilan dalam interaksi siswa. Wawancara dengan pihak sekolah juga mengungkapkan bahwa beberapa siswa menunjukkan gejala rendahnya konsep diri dan kepercayaan diri yang kuat setelah mengalami perundungan. Siswa korban bullying cenderung pasif saat proses pembelajaran, kurang berpartisipasi dalam diskusi kelas, serta menarik diri dari interaksi dengan teman sebaya. Hal ini disebabkan sekolah belum memiliki program *anti-bullying* yang terstruktur dan sistematis, sistem layanan bimbingan dan konseling di madrasah ibtidaiyah sering kali belum optimal dalam menyediakan program yang fokus pada pembentukan konsep diri anak dan pencegahan bullying. Padahal siswa korban *bullying* masih membutuhkan pendampingan untuk membangun empati, mengelola emosi, dan mengembangkan ketrampilan sosial.

Kebutuhan MI Ar-Rahmah tidak hanya berupa peningkatan pengetahuan mengenai *bullying,* tetapu juga tersedianya ruang yang memungkinkan siswa menyampaikan pengalaman dan perasaan secara sederhana. Pendekatan partisipatif menjadi relevan karena kegiatan *anti-bullying* yang melibatkan siswa secara aktif dapat mendorong pemahaman, empati, dan keterlibatan siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman [4], [7].

Lingkungan yang suportif dan empatik memungkinkan anak merasa dihargai, sehingga ia dapat mengeksplorasi potensi dirinya dengan rasa aman dan percaya diri. Dalam ranah pendidikan dasar, peran guru dan lingkungan sekolah menjadi sangat strategis dalam menciptakan suasana yang kondusif bagi pertumbuhan psikologis anak, di mana anak merasa dihargai dan tidak dipermalukan atau didiskriminasi. Lingkungan sekolah idealnya menjadi arena yang aman bagi setiap anak untuk tumbuh, belajar, dan berinteraksi tanpa rasa takut akan pengalaman sosial negatif yang dapat merusak harga diri dan konsep diri mereka.

Berdasarkan permasalahan tersebut, perlu dirancang sebuah intervensi yang tidak hanya bersifat reaktif, tetapi juga preventif dan edukatif. Salah satu strategi yang diusulkan dalam pengabdian ini adalah layanan yang dinamakan "Gerakan Anti-Bullying Berbasis Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan"**.** Pohon ungkapan digunakan sebagai ruang bagi siswa untuk menuliskan atau menyampaikan perasaan dan pengalaman yang berkaitan dengan interaksi sosial, sedangkan Pohon Harapan digunakan untuk menuliskan harapan terhadap hubungan pertemanan dan lingkungan sekolah yang lebih aman. Kedua media tersebut dipadukan dengan edukasi, diskusi, *sharing session,* dan komitmen Bersama sahingga kegiatan tidak hanya berorientasi pada pemberian informasi, tetapi juga pada ekspresi, refleksi, dan pembentukan norma sosial bersama.

State of the art kegiatan *anti-bullying* di sekolah dasar menunjukkan bahwa berbagai program telah menggunakan pendekatan edukatif, permainan, video, *role-play,* diskusi, maupun pelatihan empati [8], [9], [10]. Program psikoedukasi di sekolah dasar telah

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744

menggabungkan pembelajaran kognitif, kesadaran emosional, diskusi, video, dan *role-play* [4]. Pendekatan visual dan partisipatif juga telah digunakan dalam edukasi *anti-bullying* untuk meningkatkan pemahaman siswa [10] Sementara itu, program berbasis empati menempatkan pengalaman reflektif sebagai bagian dari upaya mengurangi perilaku perundungan [8]. Temuan tersebut menunjukkan bahwa media dan aktivitas partisipatif memiliki posisi penting dalam pendidikan *anti-bullying.*

Kebaruan kegiatan ini tidak diletakkan pada klaim bahwa media pohon merupakan media yang sama sekali baru dalam pendidikan, tetapi pada penerapan kombinasi Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan sebagai satu rangkaian aktivitas ekspresi dan refleksi dalam edukasi anti-bullying pada siswa MI Ar-Rahmah. Pohon Ungkapan diarahkan untuk memberi ruang pada pengalaman dan perasaan siswa, sedangkan Pohon Harapan mengarahkan siswa pada formulasi harapan dan kondisi relasi sosial yang diinginkan. Kombinasi tersebut menjadi pelengkap pendekatan edukatif yang selama ini banyak menggunakan ceramah, video, permainan, role-play, atau diskusi [4], [9], [10] . Dengan demikian, kegiatan ini menawarkan bentuk media sederhana, mudah diterapkan, dan memungkinkan keterlibatan langsung siswa dalam proses pencegahan perundungan.

Berdasarkan permasalahan sekolah tersebut, kegiatan pengabdian ini bertujuan menerapkan edukasi *anti-bullying* berbasis Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai perundungan, menyediakan ruang ekspresi dan refleksi, serta mendorong terbentuknya interaksi sosial yang lebih empatik dan aman. Manfaat kegiatan bagi sekolah diharapkan berupa tersedianya alternatif kegiatan anti-bullying yang sederhana dan dapat digunakan kembali oleh guru, meningkatnya kesadaran siswa mengenai dampak perilaku merendahkan, serta terbentuknya komitmen bersama untuk menjaga interaksi sosial di lingkungan sekolah.

METODE PENGABDIAN MASYARAKAT

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 12 Februari 2026 di MI Ar-Rahmah, Desa Betek, Kecamatan Mojoagung, Kabupaten Jombang. Peserta kegiatan adalah seluruh siswa kelas 1–6 yang berusia antara 7–12 tahun dengan jumlah 147 siswa. Seluruh jenjang kelas dilibatkan agar pesan pencegahan perundungan dapat diberikan secara menyeluruh dan tidak hanya ditujukan kepada kelompok siswa tertentu.

Metode pengabdian menggunakan pendekatan edukatif dan reflektif partisipatif. Pendekatan tersebut digunakan untuk menjawab kebutuhan sekolah yang tidak hanya berkaitan dengan kurangnya pemahaman tentang *bullying,* tetapi juga kebutuhan terhadap ruang komunikasi, ekspresi emosi, empati, dan interaksi sosial yang lebih positif. Pelaksanaan kegiatan ini terdiri atas :

Observasi

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan tahap observasi awal yang dilakukan oleh Divisi Pendidikan KKM Desa Betek Universitas Darul 'Ulum Jombang. Observasi bertujuan untuk mengidentifikasi dinamika interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah, khususnya yang berkaitan dengan indikasi perilaku bullying. Pengamatan difokuskan pada pola komunikasi antar siswa, bentuk ejekan verbal yang berulang, candaan yang bersifat merendahkan, serta kecenderungan pengucilan dalam kelompok bermain. Hasil observasi menunjukkan bahwa meskipun tidak ditemukan kekerasan fisik yang berat, masih terdapat ejekan verbal dan candaan yang mengarah pada penghinaan. Bentuk bullying verbal dan sosial ini, walaupun sering dianggap sebagai gurauan biasa, berpotensi memengaruhi rasa aman dan kepercayaan diri siswa.

Wawancara

Setelah observasi, dilakukan tahap wawancara mendalam dengan Kepala Sekolah dan Wakil Kepala Sekolah Bidang Kurikulum untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif mengenai kebutuhan siswa. Wawancara bertujuan untuk mengidentifikasi bentuk pendampingan yang telah dilakukan sekolah serta kendala dalam menangani perilaku bullying. Hasil wawancara menunjukkan bahwa sekolah belum memiliki program anti-bullying yang terstruktur dan sistematis, serta siswa masih memerlukan pendampingan dalam membangun empati, pengendalian emosi, dan keterampilan sosial. Berdasarkan hasil tersebut, tim menyimpulkan bahwa intervensi yang diperlukan tidak hanya berupa penyampaian materi secara informatif, tetapi juga harus melibatkan aktivitas reflektif yang menyentuh aspek emosional siswa.

Pemilihan dan Pelaksanaan Program Kerja

Berdasarkan hasil observasi dan wawancara, tim memilih program kerja berupa Edukasi Anti-Bullying Berbasis Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan**.**

Pertama, siswa diberikan materi mengenai pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying, dampak perundungan, pentingnya empati, serta cara membangun interaksi yang aman dengan teman.

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744

ABDIMAS NUSA MANDIRI
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT NUSA MANDIRI

Kedua, siswa kelas I–III mengikuti diskusi dan sharing session. Pada tahap ini siswa diberikan kesempatan untuk menyampaikan pengalaman terkait interaksi dengan teman. Fasilitator membantu mengarahkan pembahasan agar pengalaman tersebut dapat dipahami dalam konteks perilaku yang menyakiti atau merendahkan serta mendorong pemahaman dan rekonsiliasi antarsiswa.

Ketiga, sekitar 65 siswa kelas IV–VI memperoleh dua lembar kertas yang digunakan sebagai media Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan. Siswa diminta menuliskan ungkapan atau pengalaman yang ingin disampaikan pada media Pohon Ungkapan dan menuliskan harapan mengenai hubungan dengan teman serta lingkungan sekolah pada media Pohon Harapan. Hampir seluruh siswa kelas IV–VI berpartisipasi dalam aktivitas tersebut.

Keempat, kegiatan dilanjutkan dengan pembacaan komitmen anti-bullying secara bersama-sama. Komitmen digunakan sebagai penguatan terhadap nilai saling menghargai, tidak merendahkan teman, serta menciptakan lingkungan belajar yang aman.

Teknik Evaluasi

Evaluasi kegiatan dilakukan secara deskriptif-kualitatif melalui observasi proses dan hasil kegiatan. Observasi dilakukan oleh tim pelaksana selama kegiatan berlangsung dan setelah kegiatan selesai. Evaluasi tidak menggunakan pretest-posttest, skala psikologis, atau instrumen terstandar sehingga hasil tidak digunakan untuk menyimpulkan efektivitas program secara kuantitatif.

Indikator keberhasilan kegiatan meliputi: (1) kemampuan siswa mengenali bentuk bullying dan membedakannya dari candaan yang wajar; (2) keterlibatan siswa dalam diskusi dan sharing; (3) keberanian siswa menyampaikan perasaan atau pengalaman; (4) munculnya respons empatik terhadap pengalaman teman; (5) partisipasi dalam penulisan pada Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan; serta (6) keterlibatan siswa dalam komitmen bersama anti-bullying.

Hasil observasi dicatat secara deskriptif berdasarkan respons verbal siswa, keterlibatan dalam kegiatan, ekspresi yang muncul selama sharing, hasil tulisan pada media, serta dinamika interaksi antarsiswa. Hasil observasi kemudian dirangkum berdasarkan tema perubahan yang muncul selama kegiatan. Karena tidak tersedia pencatatan jumlah atau kategorisasi setiap respons individual siswa, hasil disajikan secara kualitatif dan tidak dikonversi menjadi persentase perubahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program edukasi anti-bullying berbasis Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan di MI Ar-Rahmah, Betek, Mojoagung, Jombang pada 12 Februari 2026 yang melibatkan 147 siswa kelas I–VI menunjukkan indikasi perubahan positif pada tiga ranah utama: peningkatan pemahaman siswa mengenai bullying, meningkatnya keterbukaan emosional yang mendukung penguatan konsep diri, serta membaiknya kualitas interaksi sosial dan iklim kelas. Urgensi intervensi ini didasari oleh tingginya fenomena *school bullying* pada tingkat sekolah dasar, di mana mayoritas siswa pernah terlibat baik sebagai pelaku maupun korban [11] . Oleh karena itu, temuan ini tidak hanya merefleksikan perubahan perilaku jangka pendek, tetapi juga menjadi indikator awal penguatan kondisi psikologis pada masa kanak-kanak akhir sebagai fondasi penting menuju fase perkembangan remaja.

Secara ringkas, perubahan yang teridentifikasi pada aspek pemahaman tentang bullying, keterbukaan emosional, empati, konsep diri, iklim sosial kelas, dan komitmen kolektif dirangkum dalam Tabel 1. Indikator tersebut didasarkan pada hasil observasi dan respons siswa selama pelaksanaan program, sehingga menggambarkan perubahan awal yang teridentifikasi setelah kegiatan.

Peningkatan Pemahaman Siswa Mengenai Bullying dan Dinamika Emosional

Pelaksanaan program ini membawa perubahan substansial pada aspek kognitif dan emosional siswa. Sebelum intervensi dilakukan, perilaku perundungan verbal seperti ejekan, panggilan nama, maupun pengucilan sosial sering kali dianggap sebagai bentuk “candaan biasa”. Pasca-kegiatan, siswa mulai mampu mengidentifikasi dan membedakan antara interaksi pertemanan yang wajar dengan tindakan menyakiti yang tergolong perundungan. Siswa juga mampu menyebutkan contoh konkret perilaku yang tidak dapat diterima serta dampaknya terhadap kondisi emosional teman sebaya. Peningkatan pengetahuan dan pemahaman ini sejalan dengan temuan Ali et al. (2025)[5] , yang menegaskan bahwa program edukasi anti-bullying berbasis sekolah secara signifikan mampu meningkatkan pengetahuan siswa terkait perundungan serta membentuk evaluasi diri yang lebih positif.

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

ABDIMAS NUSA MANDIRI
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT NUSA MANDIRI
P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744

Tabel 1. Indikator Perubahan Siswa setelah Program Edukasi Anti-Bullying

No.	Aspek	Sebelum Program	Setelah Program	Bentuk perubahan
1.	Pemahaman tentang bullying	Siswa menganggap ejekan sebagai candaan biasa	Siswa mampu membedakan candaan dan perilaku merendahkan	Meningkatnya kesadaran moral dan sosial
2.	Keterbukaan emosional	Siswa korban cenderung diam dan pasif	Siswa mulai berani mengungkapkan perasaan melaluai pohon ungkapan dan pohon harapan, serta pada saat sharing session	Terjadi ekspresi emosi yang lebih sehat
3.	Empati terhadap teman	Kurang peka terhadap dampak ucapan	Lebih berhati-hati dalam berbicara dan memahami perasaan teman	Muncul sikap empatik dalam interaksi
4.	Konsep diri (self-concept)	Beberapa siswa menunjukkan keraguan diri untuk menyampaikan apa yang dirasakan	Siswa lebih percaya diri menyampaikan perasaan dan pendapatnya	Indikasi penguatan konsep diri
5.	Iklim sosial kelas	Terdapat ejekan verbal dan pengucilan ringan	Terjadi rekonsiliasi sederhana dan komitmen bersama anti-bullying	Kelas lebih kondusif dan suportif
6.	Komitmen kolektif	Tidak ada kesepakatan bersama	Adanya janji anti-bullying yang dibacakan bersama	Terbentuk norma sosial baru di kelas

Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)

Penyampaian materi mengenai bullying menjadi tahap awal dalam membangun pemahaman siswa tentang bentuk-bentuk perundungan dan dampaknya terhadap korban. Kegiatan pemaparan materi kepada siswa ditunjukkan pada Gambar 1. Selanjutnya, fasilitator memberikan kesempatan kepada siswa untuk mengungkapkan pengalaman dan perasaan mereka melalui sesi berbagi *sharing session*, sebagaimana ditampilkan pada Gambar 2. Kegiatan ini menjadi bagian dari pendekatan edukatif yang mendorong siswa mengenali emosi dan memahami pentingnya menghargai perasaan teman.



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 1. Pemaparan Materi Edukasi Anti-*Bullying*



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 2. Pelaksanaan Sesi Berbagi (*Sharing Session*) Siswa

Selain peningkatan kognitif, program ini terbukti memfasilitasi keterbukaan emosional. Pada kelas rendah (kelas 1–3), sesi berbagi (*sharing session*) yang difasilitasi oleh fasilitator menciptakan ruang aman (*safe space*) bagi anak untuk mengekspresikan perasaan sedih, marah, atau kecewa yang selama ini terpendam. Sementara itu, pada kelas tinggi (kelas 4–6), media lembar daun kertas pada Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan membantu siswa merelisasikan emosi

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional

https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

mereka secara lebih terstruktur. Proses ini berfungsi sebagai sarana *katarsis* (pelepasan emosi) sekaligus media reflektif yang mereduksi beban emosional akibat perundungan. Dalam konteks psikoedukasi sekolah dasar, penggunaan metode reflektif dan aplikatif terbukti efektif meningkatkan pengetahuan, empati, serta intensi perilaku prososial siswa dalam menghadapi situasi bullying [4], [12].

Hasil kegiatan berbagi memperlihatkan bentuk ekspresi dan respons siswa selama mengikuti program edukasi anti-bullying. Dokumentasi hasil sesi berbagi disajikan pada Gambar 3. Setelah itu, siswa menerima daun kertas sebagai media untuk menuliskan ungkapan dan harapan mereka, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 4. Proses penulisan ungkapan dan harapan tersebut ditampilkan pada Gambar 5, sedangkan kegiatan menempelkan daun pada media Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan ditunjukkan pada Gambar 6. Rangkaian kegiatan ini menggambarkan penerapan media reflektif untuk memfasilitasi ekspresi emosional siswa secara terstruktur.



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 3. Hasil Sesi Berbagi Siswa dalam Kegiatan Edukasi Anti-*Bullying*



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 4. Pembagian Daun Kertas sebagai Media Ungkapan dan Harapan



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 5. Penulisan Ungkapan dan Harapan oleh Siswa

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

ABDIMAS NUSA MANDIRI
JURNAL PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT NUSA MANDIRI
P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 6. Penempelan Daun pada Media Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan

Indikasi Perbaikan Iklim Sosial Kelas dan Rekonsiliasi Sederhana

Perubahan pada ranah individu turut berdampak positif terhadap iklim sosial kelas secara umum. Siswa menunjukkan kehati-hatian yang lebih tinggi dalam bertutur kata, lebih menghargai perasaan teman, serta menunjukkan peningkatan empati. Di akhir sesi, terjadi indikasi rekonsiliasi sederhana yang ditandai dengan inisiatif siswa untuk saling meminta maaf dan membangun kesepakatan bersama melalui pembacaan janji anti-bullying.

Sebagai penutup kegiatan, siswa bersama fasilitator melakukan dokumentasi bersama dengan media Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan. Dokumentasi tersebut disajikan pada Gambar 7 sebagai gambaran pelaksanaan program dan keterlibatan siswa dalam kegiatan edukasi anti-bullying. Namun, dokumentasi bersama ini merupakan bukti pelaksanaan kegiatan dan tidak dengan sendirinya menunjukkan perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang.



Sumber: (Dokumentasi Penulis, 2026)
Gambar 4. Foto Bersama Dengan Media Pohon Ungkapan Dan Pohon Harapan

Perbaikan iklim kelas ini sangat krusial mengingat pada rentang usia 6–12 tahun, relasi teman sebaya (*peer relationship*) memegang peranan sentral dalam pembentukan harga diri dan identitas sosial anak. Pengalaman perundungan yang berulang dapat memperburuk iklim sekolah dan memicu dampak psikologis yang destruktif bagi korban [13] . Sebaliknya, perbaikan suasana kelas tidak cukup dilakukan hanya dengan penyampaian materi secara satu arah, melainkan harus melalui penguatan relasi sosial yang aman, suportif, dan inklusif [14] . Ketika norma kelompok berubah menuju norma yang menolak perundungan, terbentuk kontrol sosial kolektif yang mendorong munculnya perilaku prososial di antara siswa [15] .

Pembacaan Hasil Melalui Teori Carl Rogers: Dari Ketidaksesuaian Menuju Penerimaan Diri

Gejala psikologis yang tampak pada siswa korban perundungan di MI Ar-Rahmah—seperti sikap pendiam, menarik diri dari pergaulan, dan keraguan dalam menyampaikan pendapat—dapat dianalisis melalui pendekatan *person-centered* dari Carl Rogers. Menurut Rogers, setiap individu memiliki kebutuhan mendasar akan penerimaan dan penghargaan tanpa syarat (*unconditional positive regard*). Ketika anak berulang kali mengalami ejekan atau pengucilan, terjadi ketidaksesuaian (*incongruence*) antara konsep diri ideal (keinginan untuk diterima) dengan pengalaman aktual di lingkungan sosialnya (penolakan dan perundungan). Ketidaksesuaian ini memicu kecemasan, rasa tidak aman, serta sikap defensif berupa penarikan diri secara sosial.

Dinamika ini diperkuat oleh munculnya *conditions of worth*, yaitu situasi di mana anak menginternalisasi keyakinan bahwa dirinya hanya berharga jika memenuhi standar kelompok dominan atau mentoleransi perlakuan buruk demi bisa diterima. Pengalaman perundungan verbal secara konsisten terbukti menurunkan kepercayaan diri dan *self-esteem* siswa sekolah dasar, yang pada

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

akhirnya membentuk konsep diri negatif [16], [17], [18].

Melalui media Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan, program ini menghadirkan *corrective emotional experience*. Fasilitator menghadirkan kondisi psikologis yang dipersyaratkan Rogers, yaitu empati, keaslian (*congruence*), dan penerimaan tanpa syarat. Ketika siswa merasa didengarkan dan divalidasi perasaannya tanpa dihakimi, rasa takut akan penolakan berkurang. Proses ini membantu mereduksi *incongruence*, memfasilitasi penerimaan diri (*self-acceptance*), serta memulihkan keyakinan anak atas nilai dirinya [19] . Secara teoritis, dinamika pertumbuhan psikologis ini memperjelas bagaimana ruang reflektif yang suportif membantu individu mentransformasikan pengalaman traumatik menjadi dorongan pertumbuhan personal yang lebih sehat [20] .

Kekuatan, Keterbatasan, dan Implikasi Penguatan Program

Kekuatan utama dari intervensi ini terletak pada desainnya yang terintegrasi antara edukasi kognitif dan ekspresi simbolik reflektif, sehingga sesuai dengan tahap perkembangan anak sekolah dasar. Penggunaan komitmen bersama berupa janji anti-bullying juga berhasil menggeser dinamika kelompok dari penonton pasif (*passive bystanders*) menjadi agen perubahan kolektif. Intervensi berbasis sekolah semacam ini terbukti secara eksplisit mampu mereduksi angka perundungan dan meningkatkan iklim positif di satuan pendidikan [3], [6] .

Meskipun menunjukkan hasil positif, evaluasi program ini masih memiliki keterbatasan metodologis. Penilaian dampak intervensi sejauh ini masih didasarkan pada observasi kualitatif dan respons verbal pasca-kegiatan, tanpa adanya data kuantitatif pembanding sebelum dan sesudah kegiatan (*pre-test* dan *post-test*). Hal ini menyulitkan pengukuran besaran perubahan tingkat pemahaman, empati, maupun *self-esteem* siswa secara presisi.

Untuk pengembangan dan keberlanjutan program di masa depan, beberapa langkah strategis yang direkomendasikan meliputi:

1. Penguatan Metodologi Evaluasi: Mengintegrasikan instrumen ukur yang disesuaikan dengan usia anak (misalnya skala gambar atau kuesioner singkat) sebelum dan sesudah intervensi, serta melakukan pemantauan berkala (*longitudinal monitoring*) untuk memastikan keberlanjutan perubahan perilaku.
2. Integrasi Layanan Konseling Sekolah: Mengintegrasikan metode Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan ke dalam program bimbingan konseling atau agenda rutin wali kelas sebagai sarana deteksi dini perundungan.
3. Penerapan Psikoedukasi Berkelanjutan: Mendorong keterlibatan aktif pihak sekolah dan guru dalam menciptakan saluran pelaporan perundungan yang aman dan ramah anak, sehingga nilai-nilai anti-bullying menjadi bagian integral dari budaya sekolah [21] .

KESIMPULAN

Program pengabdian masyarakat "Gerakan Anti-Bullying Berbasis Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan" di MI Ar-Rahmah, Betek, Mojoagung, Jombang terbukti efektif sebagai strategi preventif sekaligus intervensi awal pencegahan perundungan pada siswa usia 7–12 tahun. Hasil utama kegiatan menunjukkan adanya peningkatan pemahaman siswa mengenai bentuk-bentuk perundungan, meningkatnya keterbukaan emosional melaui pelepasan pengalaman emosional (*katarsis*), serta membaiknya iklim sosial kelas yang ditandai dengan aksi rekonsiliasi dan pembacaan ikrar janji bersama oleh 147 siswa.

Bagi mitra, program ini memberikan manfaat praktis dengan menghadirkan model media edukasi reflektif yang aplikatif dan sesuai dengan tahap perkembangan kognitif anak usia sekolah dasar. Manfaat ini membantu sekolah dalam membangun budaya empati, keterbukaan, serta norma interaksi sosial yang aman.

Keterbatasan utama program ini terletak pada evaluasi dampak yang masih bersifat kualitatif-deskriptif berdasarkan pengamatan pascakegiatan, sehingga belum dapat mengukur perubahan tingkat pengetahuan dan empati siswa secara kuantitatif. Oleh karena itu, pelaksanaan program selanjutnya disarankan untuk menggunakan instrumen pengukuran sederhana melalui *pre-test* dan *post-test* guna memperkuat validitas evaluasi, melakukan pemantauan secara berkala untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku siswa, serta mengintegrasikan media Pohon Ungkapan dan Pohon Harapan ke dalam layanan bimbingan konseling atau kegiatan pembiasaan wali kelas agar edukasi anti-*bullying* dapat dilaksanakan secara berkelanjutan.

DAFTAR PUSTAKA

[1] W. Puspitasari, Hitta Alfi Muhimmah, Mochammad Nursalim, Nurul Istiq'faroh, and Budi Purwoko, "TINJAUAN LITERATUR SISTEMATIS TENTANG PERUNDUNGAN DI SEKOLAH DASAR: POLA, PENYEBAB, DAN

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378

P-ISSN: 2774-5007 | E-ISSN: 2774-499X
Vol. 8 No. 4 Oktober 2026 | Hal. 735-744

INTERVENSI PENCEGAHAN," *AL IBTIDAIYAH: Jurnal Pendidikan Guru Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 6, no. 1, pp. 1–13, Jan. 2025, doi: 10.46773/ibtidaiyah.v6i1.1884.

[2] E. N. F. Farida, T. Prasetyo, and S. Laeli, "Dampak Bullying dan Strategi Intervensi pada Siswa Sekolah Dasar," *Progressive of Cognitive and Ability*, pp. 9–22, Jan. 2024, doi: 10.56855/jpr.v3i1.884.

[3] D. Fraguas *et al.*, "Assessment of School Anti-Bullying Interventions," *JAMA Pediatr.*, vol. 175, no. 1, p. 44, Jan. 2021, doi: 10.1001/jamapediatrics.2020.3541.

[4] A. F. Asri, L. Ernawati, D. Mediasari, and R. Taufiq, "Psychoeducational Program on Anti-Bullying for Elementary School Students in Cimahi City," *Jurnal Karya Abdi Masyarakat*, vol. 9, no. 2, pp. 135–146, 2025, doi: 10.22437/jkam.v9i2.43796.

[5] N. Al Ali, I. O. Qasem, and T. Aldwaikat, "Examining the Impact of a School-Based Bullying Education Program on Students' Knowledge of Bullying, Bullying Behavior, and Self-Esteem," *Int. J. Adolesc. Youth*, vol. 30, no. 1, Dec. 2025, doi: 10.1080/02673843.2025.2454997.

[6] "Behind the numbers: ending school violence and bullying - UNESCO Digital Library." Accessed: Oct. 11, 2026. [Online]. Available: https://unesdoc.unesco.org/ark:/48223/pf0000366483

[7] A. Hidayati, D. Marianty, and A. Kamila, "Effectiveness of School Interventions in Reducing Bullying Behavior: Systematic Literature Review," *Journal of Psychological Perspective*, vol. 7, no. 1, pp. 29–40, Mar. 2025, doi: 10.47679/jopp.7110222025.

[8] Y. P. Dara, F. Faizah, and U. Rahma, "ARE YOU BULLIED? : EMPATHY CHARACTER BUILDING TRAINING PADA SISWA SEKOLAH DASAR," *Psycho Idea*, vol. 17, no. 2, p. 123, Sep. 2019, doi: 10.30595/psychoidea.v17i2.3840.

[9] A. H. Iswan and L. R. M. Royanto, "Intervensi Perilaku Perundungan pada Siswa Sekolah Dasar sebagai Pelaku," *Jurnal Psikologi Teori dan Terapan*, vol. 9, no. 2, p. 122, Apr. 2019, doi: 10.26740/jptt.v9n2.p122-134.

[10] A. F. Karimah, J. Julia, P. D. Iswara, A. Ismail, D. Gusrayani, and I. Isrokatun, "Penggunaan Video Animasi untuk Meningkatkan Pengetahuan dan Kesadaran Siswa Sekolah Dasar Terhadap Perundungan," *Ideguru: Jurnal Karya Ilmiah Guru*, vol. 9, no. 1, pp. 416–424, Jan. 2024, doi: 10.51169/ideguru.v9i1.841.

[11] I. Sangkung Panggalo, D. Tabayani Siampa, and G. Payungallo, "Fenomena School Bullying di Sekolah Dasar," *Jurnal Cendekia Ilmiah*, vol. 4, no. 3, Mar. 2025.

[12] N. Isra Nopianti, M. Gilang Ramadhan Tunggeng, D. Natasya, M. Meyghafary Anhariza Dawa, and N. Jafar, "Edukasi Pencegahan Bullying pada Siswa-siswi Sekolah Dasar Kelurahan Katimbang Education on Bullying Prevention for Elementary School Students in Katimbang," *Jurnal Panrita Abdi*, vol. 9, no. 4, pp. 879–886, Oct. 2025, [Online]. Available: http://journal.unhas.ac.id/index.php/panritaabdi

[13] N. Andini, N. N. Hafizhah, N. I. Meylani, and R. Kurnia, "Dampak Sosial dan Psikologis Bullying pada Anak Sekolah Dasar," *Jurnal Basicedu*, vol. 9, no. 6, pp. 1779–1787, Nov. 2025, doi: 10.31004/basicedu.v9i6.10833.

[14] S. Damayanti, K. Suryadi, and S. W. Tanshzil, "School Climate and Bullying Prevention A Civic Education Perspective," *Journal of Education Research*, vol. 5, no. 4, pp. 4980–4990, Oct. 2024, doi: 10.37985/jer.v5i4.1369.

[15] P. A. Jennings and M. T. Greenberg, "The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes," *Rev. Educ. Res.*, vol. 79, no. 1, pp. 491–525, Mar. 2009, doi: 10.3102/0034654308325693.

[16] D. F. N. Aini, "SELF ESTEEM PADA ANAK USIA SEKOLAH DASAR UNTUK PENCEGAHAN KASUS BULLYING," *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Sekolah Dasar (JP2SD)*, vol. 6, no. 1, p. 36, Jun. 2018, doi: 10.22219/jp2sd.v6i1.5901.

[17] Nanik Ismiati, D. A. A. Putri, E. Y. Sari, U. Bariroh, and I. M. Fitriana, "Pengaruh Verbal Bullying Terhadap Kepercayaan Diri Siswa Sekolah Dasar," *SEMESTA: Jurnal Ilmu Pendidikan dan Pengajaran*, vol. 3, no. 2, pp. 54–65, Jul. 2025, doi: 10.70115/semesta.v3i2.218.

[18] L. Priyanto, N. Istiqomah, and A. N. Islami, "Self Esteem And Dynamics of Bullying In School Students Basis In Blitar District," *Basis In Blitar District. JOSAR*, vol. 9, no. 2, pp. 220–230, Sep. 2024, doi: 10.35457/josar.v8i1.3950.

[19] F. Hanantaqiya and C. R. Pradana, "PENERAPAN TEORI HUMANISTIK DENGAN MENGGUNAKAN TEKNIK SELF-ACCEPTANCE UNTUK MENGATASI INSECURITY PADA REMAJA MELALUI REFLEKSI DIRI," *Counseling For All (Jurnal*

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional

Bimbingan dan Konseling), vol. 5, no. 1, pp. 12–31, Mar. 2025, doi: 10.57094/jubikon.v5i1.2410.

[20] M. M. Maurer, J. Maurer, E. Hoff, and D. Daukantaitė, "What is the process of personal growth? Introducing the Personal Growth Process Model," *New Ideas Psychol.*, vol. 70, p. 101024, Aug. 2023, doi: 10.1016/j.newideapsych.2023.101024.

[21] M. K. D. Maulana and I. F. Sholichah, "Implementation of Bullying Danger Psychoeducation to Prevent Bullying Behavior among Elementary School Students," *INDONESIAN COUNSELING AND PSYCHOLOGY*, vol. 6, no. 1, pp. 55–63, Dec. 2025, doi: 10.24114/icp.v6i1.70385.

Lisensi CC Atribusi-NonKomersial 4.0 Internasional
https://doi.org/10.33480/abdimas.v8i4.8378