



|                                  |                                  |                                    |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|
| <b>Accepted:</b><br>Oktober 2025 | <b>Revised:</b><br>November 2025 | <b>Published:</b><br>Desember 2025 |
|----------------------------------|----------------------------------|------------------------------------|

## **Penguatan Perilaku SEE (*Self-Assertiveness, Empathy & Emotional Regulation*) Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* Pada Siswa Madrasah Aliyah**

**Ishlakhatus Sa'idah<sup>1</sup>, Diana Vidya Fakhriyani<sup>2</sup>, Akmalul Umam<sup>3</sup>, Jenius Dwi Pangestu<sup>4</sup>**

E-mail: [ishlakhatus@iainmadura.ac.id](mailto:ishlakhatus@iainmadura.ac.id), [dianavidya@iainmadura.ac.id](mailto:dianavidya@iainmadura.ac.id),  
[Akmal.ar379@gmail.com](mailto:Akmal.ar379@gmail.com), [jeniusdwiii@gmail.com](mailto:jeniusdwiii@gmail.com)  
Universitas Islam Negeri Madura, Indoensia

### **Abstrak**

*Bullying* di lingkungan pendidikan masih menjadi persoalan serius yang berdampak negatif terhadap kesejahteraan sosial dan emosional siswa. Program pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan memperkuat perilaku *Self-Assertiveness*, *Empathy*, dan *Emotional Regulation* (SEE) sebagai strategi preventif untuk menekan kecenderungan *bullying* di Madrasah Aliyah Al-Djufri Blumbungan Pamekasan. Kegiatan menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang melibatkan 40 siswa kelas X–XII dan guru bimbingan dan konseling sebagai mitra kolaboratif. Pelaksanaan dilakukan dalam empat sesi, meliputi identifikasi sosial, penyampaian materi, *role play* fenomena *bullying*, dan permainan reflektif untuk memperkuat keterampilan sosial-emosional. Efektivitas program diukur menggunakan *pretest* dan *posttest* dengan skala empat dimensi *bullying* (verbal, fisik, sosial, dan *cyber*). Hasil analisis menunjukkan penurunan signifikan pada seluruh aspek dengan nilai  $p < 0,001$  dan rata-rata penurunan sebesar 42,2%. Temuan kualitatif memperlihatkan peningkatan empati, keberanian asertif, serta kemampuan regulasi emosi yang lebih adaptif. Program ini juga mendorong terbentuknya Duta SEE sebagai agen perubahan dalam menciptakan iklim sekolah yang empatik dan bebas kekerasan. Kegiatan ini menegaskan efektivitas pendekatan partisipatif dan reflektif berbasis SEE dalam pencegahan *bullying* sekaligus memperkuat praktik pendidikan Islam yang humanis dan berkarakter.

**Kata kunci:** *Bullying*; Social-Emotional Learning; Empati; Regulasi Emosi; Pendidikan Islam.

### ***Abstract***

*Bullying in educational settings remains a serious issue with negative impacts on students' social and emotional well-being. This community service program aims to strengthen Self-Assertiveness, Empathy, and Emotional Regulation (SEE) behaviors as a preventive strategy to reduce bullying tendencies at Madrasah Aliyah Al-Djufri Blumbungan Pamekasan. The activity uses a Participatory Action Research (PAR) approach, involving 40 students from grades X–XII and guidance and counselling teachers as collaborative partners. The implementation was conducted in four sessions, including social identification, material delivery, role-playing bullying phenomena, and reflective games to strengthen social-emotional skills. The effectiveness of the program was measured using pretests and posttests with a four-dimensional bullying scale (verbal, physical, social, and cyber). The analysis results showed a significant decrease in all aspects with a  $p\text{-value} < 0.001$  and an average decrease of 42.2%. Qualitative findings revealed an increase in empathy, assertive courage, and more adaptive emotional regulation abilities. This program also encourages the formation of SEE Ambassadors as agents of change in creating an empathetic and violence-free school climate. This activity underscores the effectiveness of the SEE-based participatory and reflective approach in bullying prevention while also strengthening humanistic and character-based Islamic educational practices.*

**Keywords:** *Bullying; Social-Emotional Learning; Empathy; Emotional Regulation; Islamic Education.*

### **Pendahuluan**

Fenomena *bullying* di lingkungan pendidikan Indonesia masih menjadi salah satu problem sosial yang kompleks dan terus berulang, meskipun berbagai kebijakan dan program intervensi telah dilaksanakan selama lebih dari satu dekade terakhir. Data dari Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak, 2014) menunjukkan bahwa sekitar 41,1% anak usia sekolah di Indonesia pernah mengalami atau menyaksikan bentuk perundungan, baik fisik, verbal, sosial, maupun daring. Angka ini menempatkan Indonesia dalam kategori negara dengan prevalensi perundungan yang cukup tinggi di kawasan Asia Tenggara (UNICEF, 2022). Fenomena ini menjadi perhatian serius bukan

hanya karena frekuensinya yang tinggi, tetapi juga karena dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkannya terhadap perkembangan siswa.

*Bullying* di sekolah bukan sekadar perilaku nakal antar teman sebaya, melainkan gejala sosial yang berakar pada ketidakseimbangan kekuasaan (*power imbalance*), lemahnya keterampilan sosial-emosional, serta rendahnya budaya empati di antara siswa (Babarro et al., 2022). Dalam konteks pendidikan Islam, perundungan bahkan menjadi paradoks, karena bertentangan dengan prinsip dasar *akhlaq al-karimah*, nilai kasih sayang (*rahmah*), dan penghormatan terhadap martabat manusia (*karamah insaniyyah*) yang seharusnya menjadi fondasi pembelajaran di madrasah (Utomo, 2022). Oleh karena itu, setiap tindakan kekerasan verbal maupun sosial di lingkungan madrasah bukan hanya masalah perilaku, tetapi juga refleksi dari lemahnya internalisasi nilai moral dan sosial-emosional pada diri siswa.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pendekatan pencegahan *bullying* tidak dapat hanya bergantung pada kebijakan disiplin atau sanksi, tetapi harus berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa melalui model *social emotional learning* (SEL) (Smith & Low, 2013). Program pembelajaran sosial-emosional terbukti mampu meningkatkan empati, mengurangi perilaku agresif, serta memperkuat iklim sekolah yang positif dan aman. Dalam konteks inilah, pendekatan penguatan perilaku SEE (*Self-Assertiveness*, *Empathy*, dan *Emotional Regulation*) menjadi relevan dan strategis.

Ketiga komponen SEE saling melengkapi satu sama lain. *Self-assertiveness* adalah kemampuan seseorang untuk mengekspresikan pikiran, perasaan dan kebutuhan secara jujur dan tegas tanpa melanggar hak orang lain. Keterampilan ini penting bagi remaja karena membantu mereka menghadapi tekanan sebaya (*peer pressure*) dan menolak perilaku negatif tanpa harus menggunakan kekerasan (Rettew & Pawlowski, 2016). *Empathy* merupakan kemampuan memahami dan merasakan apa yang dialami orang lain yang berperan penting dalam membangun hubungan sosial yang sehat dan mengurangi kecenderungan untuk melakukan agresi (Acosta et al., 2019). Sementara *emotional regulation* membantu individu mengenali, mengendalikan, dan mengekspresikan emosi dengan cara yang adaptif sehingga menekan kemungkinan ledakan amarah dan konflik interpersonal.

Penguatan SEE bukan hanya upaya individual untuk memperbaiki perilaku siswa, tetapi juga strategi komunal yang menumbuhkan budaya sekolah yang inklusif, empatik, dan bebas kekerasan. Model ini menempatkan siswa bukan sekadar sebagai objek penerima materi, melainkan sebagai subjek aktif dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Pengembangan SEE juga sejalan dengan arah kebijakan pendidikan nasional yang menekankan pada Profil Pelajar Pancasila yaitu pelajar yang beriman, berakhlak mulia, mandiri, bernalar kritis, gotong royong, dan kreatif.

Selain itu, pendekatan SEE memiliki kesesuaian kuat dengan nilai-nilai Islam yang menempatkan keseimbangan emosi dan penghormatan terhadap sesama sebagai bagian integral dari pendidikan karakter. Dalam Al-Qur'an, prinsip *qawlan sadidan* (perkataan yang benar dan baik) serta *ihsan* (berbuat baik dengan empati) merupakan landasan moral yang dapat menjadi pedoman bagi penguatan perilaku sosial-emosional siswa di madrasah. Dengan demikian, penguatan perilaku SEE dapat dipandang sebagai bentuk aktualisasi pendidikan Islam yang integratif antara aspek spiritual, emosional, dan sosial.

Madrasah Aliyah (MA) Al-Djufri Blumbungan Pamekasan merupakan salah satu lembaga pendidikan Islam di Kabupaten Pamekasan yang memiliki karakteristik sosial dan budaya khas. Lingkungan madrasah ini menekankan nilai religius dan pembentukan akhlak mulia sebagai inti dari proses pendidikan. Namun, berdasarkan hasil observasi awal dan diskusi dengan guru Bimbingan dan Konseling (BK), ditemukan bahwa masih terdapat beberapa bentuk perundungan verbal dan sosial yang terjadi di antara siswa. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara pemahaman nilai moral dengan keterampilan sosial-emosional yang dibutuhkan untuk mewujudkannya dalam interaksi sehari-hari. Oleh karena itu, program penguatan perilaku SEE di madrasah ini tidak hanya diarahkan untuk mengurangi perilaku *bullying*, tetapi juga untuk membangun kembali kultur interaksi yang sehat dan berempati di lingkungan sekolah.

Urgensi program ini semakin diperkuat oleh hasil kajian empiris yang menegaskan bahwa remaja dengan tingkat *self-assertiveness* yang baik cenderung lebih mampu menghadapi tekanan kelompok sebaya dan lebih kecil kemungkinannya menjadi korban maupun pelaku *bullying* (Silva et al., 2018). Sebaliknya, siswa dengan empati rendah lebih berisiko melakukan kekerasan terhadap teman sebaya karena tidak memahami dampak emosional dari

tindakannya (Schultze-Krumbholz et al., 2020). Regulasi emosi yang buruk juga berkontribusi terhadap munculnya perilaku agresif dan konflik interpersonal (Baiduri et al., 2023). Oleh sebab itu, penguatan tiga keterampilan inti ini menjadi dasar yang kokoh dalam membangun sistem pencegahan *bullying* yang bersifat preventif sekaligus edukatif.

Berbeda dari pendekatan disiplin yang menekankan hukuman terhadap pelaku, penguatan perilaku SEE mengedepankan proses internalisasi nilai melalui pengalaman langsung (*experiential learning*). Model ini terbukti efektif karena memberikan ruang bagi siswa untuk merasakan, merefleksikan, dan mempraktikkan perilaku empatik serta asertif dalam konteks kehidupan nyata. Pendekatan seperti ini tidak hanya mengubah perilaku secara temporer, tetapi juga membangun kesadaran moral dan emosional yang berkelanjutan.

## Metode

Kegiatan pengabdian masyarakat ini menggunakan pendekatan *Participatory Action Research* (PAR) yang menekankan keterlibatan aktif komunitas sasaran dalam seluruh proses kegiatan, mulai dari identifikasi masalah hingga evaluasi. Pendekatan ini dipilih karena mampu memfasilitasi transformasi perilaku sosial dan emosional melalui pengalaman langsung dan refleksi kolaboratif. Dalam konteks pencegahan *bullying*, PAR memungkinkan siswa tidak hanya menjadi penerima intervensi tetapi juga menjadi pelaku utama perubahan di lingkungannya.

Subjek pengabdian adalah siswa Madrasah Aliyah (MA) Al-Djufri Blumbungan Pamekasan yang terdiri dari kelas X, XI, dan XII. Peserta dipilih secara *purposive sampling* berdasarkan rekomendasi guru BK dengan mempertimbangkan tingkat keterlibatan sosial dan dinamika hubungan antar teman. Total peserta berjumlah 40 orang, terdiri atas siswa laki-laki dan perempuan, didampingi oleh dua guru BK, dua dosen pengabdian dan dua mahasiswa pengabdian dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Madura. Madrasah ini dipilih karena memiliki karakteristik sosial religius yang kuat, namun masih ditemukan bentuk-bentuk perundungan seperti ejekan verbal, pengucilan sosial, serta penggunaan media sosial untuk menyindir teman sebaya.

Proses perencanaan kegiatan dilakukan melalui diskusi bersama antara tim pengabdian, guru BK, dan perwakilan siswa. Dalam forum ini diidentifikasi empat dimensi utama *bullying* yang relevan dengan konteks madrasah, yakni *bullying verbal* (ejekan, hinaan), *bullying fisik* (dorongan, cubitan), *bullying sosial* (pengucilan, gosip, isolasi kelompok), dan *cyberbullying* (komentar negatif dan penyebaran pesan menyakitkan di media sosial). Hasil identifikasi ini kemudian menjadi dasar perumusan program penguatan perilaku SEE (*Self-Assertiveness, Empathy, Emotional Regulation*) sebagai strategi preventif yang terukur.

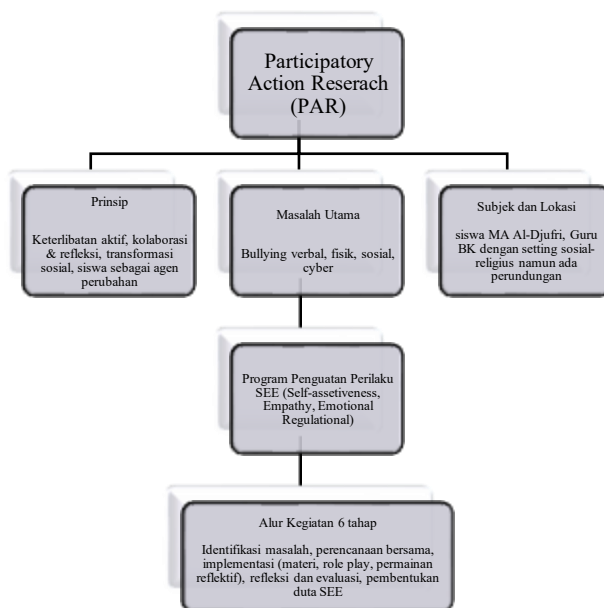
Alur kegiatan pengabdian berlangsung dalam enam tahapan yang saling berkaitan, yaitu identifikasi masalah, perencanaan bersama, implementasi kegiatan, refleksi dan evaluasi, pembentukan Duta SEE, serta tindak lanjut. Tahap identifikasi berfokus pada kegiatan “Siapa Temanku?” untuk memetakan relasi sosial antar siswa dan menemukan bentuk-bentuk relasi yang berpotensi menimbulkan perundungan. Tahap perencanaan bersama dilakukan dengan melibatkan siswa secara aktif dalam menentukan bentuk kegiatan yang dianggap menarik dan relevan.

Implementasi kegiatan dilakukan melalui tiga komponen utama: penyampaian materi “*Stop Bullying* dengan SEE”, kegiatan *role play* fenomena *bullying*, dan permainan reflektif yang menekankan pengendalian emosi, empati, serta komunikasi asertif. Setelah seluruh sesi selesai, peserta dan fasilitator melakukan refleksi bersama untuk menggali pengalaman emosional dan pembelajaran sosial yang diperoleh selama kegiatan.

Efektivitas program diukur melalui pelaksanaan *pretest* dan *posttest* menggunakan skala *bullying* dengan empat dimensi (verbal, fisik, sosial, cyber). Analisis menunjukkan adanya penurunan signifikan pada skor total kecenderungan *bullying* setelah kegiatan, disertai peningkatan empati dan kemampuan regulasi emosi. Hasil observasi lapangan dan refleksi peserta juga memperlihatkan perubahan positif dalam pola interaksi sosial: siswa lebih berani bersikap asertif, menghargai perbedaan, dan aktif menolak perilaku yang merendahkan teman.

Sebagai tindak lanjut, dibentuk kelompok Duta SEE yang terdiri dari lima siswa perwakilan tiap jenjang untuk menjadi agen perubahan dan teladan dalam penerapan perilaku sosial-emosional di madrasah. Melalui proses partisipatif dan reflektif ini, kegiatan pengabdian berhasil memperkuat kapasitas komunitas

sekolah dalam membangun budaya yang lebih empatik, asertif, dan bebas dari perundungan.



Gambar 1. Peta Konsep PKM

## Hasil

Kegiatan penguatan perilaku SEE (Self-Assertiveness, Empathy, dan Emotional Regulation) sebagai upaya pencegahan *bullying* di MA Al-Djufri Blumbungan Pamekasan dilaksanakan dalam satu hari penuh pada bulan Oktober 2025. Seluruh rangkaian kegiatan terbagi ke dalam empat sesi terstruktur dengan durasi masing-masing sekitar 90 menit, sehingga total waktu pelaksanaan efektif berlangsung selama enam jam. Kegiatan diikuti oleh 40 siswa kelas X, XI, dan XII yang dipilih secara purposif berdasarkan rekomendasi guru BK. Seluruh peserta terlibat aktif didampingi oleh guru BK dan tim dosen pengabdian dari Program Studi Bimbingan dan Konseling Pendidikan Islam UIN Madura.

Keempat sesi dirancang dengan pendekatan *experiential learning* yang berurutan dan saling berkesinambungan. Sesi pertama bertema “Siapa Temanku?” berfokus pada pemetaan relasi sosial antar siswa dan refleksi atas bentuk-bentuk hubungan pertemanan yang sehat. Melalui aktivitas ini, peserta mulai mengenali pola pertemanan, dinamika sosial, dan potensi situasi yang dapat memicu perilaku perundungan. Sesi kedua, yaitu penyampaian materi

“Stop Bullying dengan SEE”, menekankan pemahaman konseptual mengenai empat bentuk utama *bullying*: verbal, fisik, sosial, dan *cyber*, serta kaitannya dengan tiga keterampilan utama SEE.



Gambar 2. Penyampaian Materi tentang Penguatan Perilaku SEE

Sesi ketiga diisi dengan kegiatan *role play* fenomena *bullying* yang dikemas secara kontekstual sesuai pengalaman peserta di madrasah. Dalam kegiatan ini, siswa berperan sebagai pelaku, korban, dan pengamat. Kemudian mereka melakukan refleksi untuk mengidentifikasi perasaan, pikiran, serta reaksi emosional yang muncul. Melalui proses ini, siswa mengalami sendiri pentingnya empati dan komunikasi asertif. Sesi keempat merupakan kegiatan permainan reflektif dengan muatan penguatan SEE, di mana peserta berlatih mengekspresikan pendapat dengan sopan, mengelola emosi negatif, serta menunjukkan kepedulian terhadap teman sekelas.



Gambar 3. Sesi Permainan Reflektif

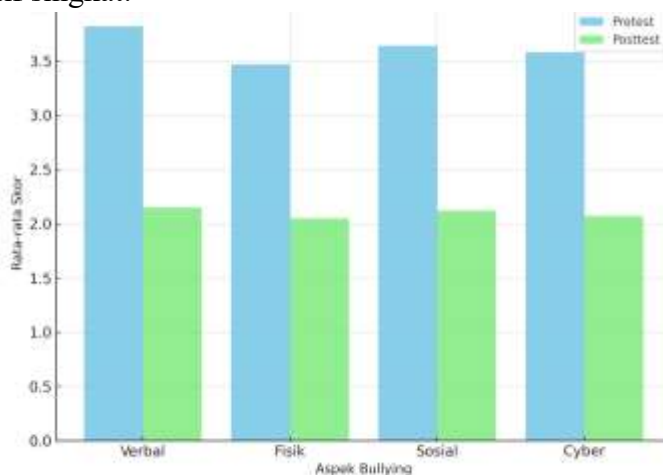
Meskipun seluruh kegiatan berlangsung hanya dalam satu hari, suasana pembelajaran tetap intensif dan kondusif. Antusiasme peserta meningkat pada setiap sesi, ditandai dengan partisipasi aktif, keingintahuan tinggi, dan kemauan berbagi pengalaman pribadi. Guru BK menilai bahwa pelaksanaan dalam satu hari justru efektif karena menjaga kontinuitas emosi dan keterlibatan siswa tanpa jeda waktu yang panjang. Seluruh kegiatan dilakukan di aula utama madrasah yang diatur secara fleksibel untuk mendukung aktivitas diskusi, permainan, dan refleksi kelompok.

Untuk menilai efektivitas kegiatan, dilakukan *pretest* dan *posttest* menggunakan skala empat dimensi bullying, yaitu verbal, fisik, sosial, dan *cyber*. Skala ini menggunakan model Likert 1–5, dengan skor tinggi menunjukkan kecenderungan perilaku *bullying* yang lebih kuat. Analisis dilakukan dengan uji *t* berpasangan (*paired sample t-test*) untuk melihat perbedaan signifikan antara hasil sebelum dan sesudah kegiatan.

Tabel 1. Rata-rata Skor Pretest–Posttest dan Hasil Uji *t*

| Aspek Bullying  | Rata-rata Pretest | Rata-rata Posttest | Penurunan (%) | t    | p      |
|-----------------|-------------------|--------------------|---------------|------|--------|
| Verbal          | 3.82 (SD=0.61)    | 2.15 (SD=0.54)     | 43.7%         | 7.86 | <0.001 |
| Fisik           | 3.47 (SD=0.59)    | 2.05 (SD=0.48)     | 41.0%         | 6.94 | <0.001 |
| Sosial          | 3.64 (SD=0.57)    | 2.12 (SD=0.45)     | 41.8%         | 7.31 | <0.001 |
| Cyber           | 3.58 (SD=0.63)    | 2.07 (SD=0.49)     | 42.2%         | 7.09 | <0.001 |
| Rata-rata Total | 3.63              | 2.10               | 42.2%         | —    | —      |

Hasil uji t menunjukkan adanya perbedaan signifikan pada seluruh dimensi bullying ( $p < 0.001$ ). Rata-rata skor total kecenderungan *bullying* turun dari 3,63 menjadi 2,10, dengan tingkat penurunan sekitar 42 persen. Penurunan paling besar terjadi pada aspek verbal, diikuti oleh sosial, *cyber*, dan fisik. Data ini menunjukkan bahwa program penguatan perilaku SEE efektif dalam menekan perilaku agresif serta meningkatkan kesadaran sosial-emosional siswa dalam waktu yang relatif singkat.



Gambar 3. Grafik Perbandingan Skor *Pretest* dan *Posttest Bullying*

Hasil observasi lapangan memperkuat temuan kuantitatif tersebut. Pada sesi awal, interaksi siswa masih menunjukkan kecenderungan mengejek teman dan menertawakan kesalahan kecil. Namun, setelah sesi ketiga dan keempat, perilaku tersebut berkurang drastis. Siswa mulai memberi dukungan verbal positif dan menegur teman yang bersikap kasar. Guru BK juga menyatakan, “anak-anak lebih cepat meminta maaf dan berusaha menengahi saat ada perbedaan pendapat”.

Beberapa siswa juga menyampaikan refleksi pribadi yang menunjukkan peningkatan empati. Seorang peserta menuturkan, “biasanya saya suka bercanda yang kelewatan, tapi sekarang saya sadar kalau kata-kata ejekan sederhana ternyata bisa menyakiti teman” Peserta lain menyampaikan, “sekarang saya lebih berani menolak kalau disuruh-suruh teman”. Umpan balik semacam ini menunjukkan bahwa perubahan perilaku terjadi bukan karena paksaan, tetapi karena kesadaran afektif yang tumbuh dari pengalaman langsung.

Dalam sesi refleksi akhir, sebagian besar siswa menilai kegiatan ini menyenangkan dan bermakna. Mereka mengaku memahami konsep *bullying* dengan lebih jelas serta belajar mengelola emosi dan komunikasi interpersonal. Guru BK juga melaporkan bahwa setelah kegiatan, suasana kelas menjadi lebih kondusif dan jarang terjadi pertengkaran sepele.

Transformasi sosial terlihat dari pembentukan kelompok Duta SEE yang terdiri atas lima siswa perwakilan tiap jenjang. Mereka bertugas menjadi agen perubahan, memantau iklim sosial di madrasah, dan mempromosikan perilaku empatik di lingkungan sekolah. Dalam wawancara tindak lanjut, seorang Duta SEE berkata, “tugas kami bukan menegur teman, tapi mencontohkan sikap yang baik. Kalau kami tenang dan sopan, teman-teman ikut berubah.”

Kegiatan ini menghasilkan perubahan signifikan dalam pola perilaku dan iklim sosial madrasah. Selain menurunkan kecenderungan *bullying*, program ini juga meningkatkan keterampilan sosial-emosional, empati, dan keberanian asertif siswa. Kombinasi antara metode partisipatif, simulasi emosional, dan refleksi kelompok terbukti efektif membentuk kesadaran kritis sekaligus perilaku positif di kalangan remaja madrasah.



Gambar 4. Tim Pengabdian bersama peserta dan Waka. Humas MA. Al-Djufri

## Pembahasan

Hasil kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa penerapan pendekatan partisipatif berbasis penguatan perilaku SEE (*Self-Assertiveness, Empathy, dan Emotional Regulation*) terbukti efektif dalam menurunkan secara signifikan kecenderungan perilaku *bullying* di lingkungan madrasah. Penurunan yang terukur pada keempat dimensi *bullying* (verbal, fisik, sosial, dan *cyber*) menunjukkan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya berdampak pada perilaku permukaan, tetapi juga menyentuh dimensi kesadaran afektif dan kontrol diri siswa. Efektivitas kegiatan terlihat jelas dari perubahan perilaku sehari-hari peserta yang lebih empatik, lebih berani menyuarakan pendapat dengan sopan, serta lebih mampu mengendalikan emosi saat menghadapi perbedaan. Kondisi ini menguatkan pandangan bahwa strategi pencegahan *bullying* tidak dapat hanya dilakukan melalui pemberian hukuman atau penyuluhan moral semata, tetapi harus berbasis pada penguatan kapasitas sosial-emosional yang memungkinkan individu untuk berpikir reflektif dan bertindak prososial.

Peningkatan empati siswa merupakan salah satu capaian paling menonjol dari kegiatan ini. Melalui proses pembelajaran berbasis pengalaman, khususnya kegiatan *role play* dan permainan reflektif, peserta mengalami secara langsung bagaimana rasanya menjadi pelaku, korban, maupun pengamat dalam situasi perundungan. Pengalaman emosional tersebut menghasilkan kesadaran afektif yang sulit dicapai melalui metode ceramah konvensional. Siswa menyadari bahwa ejekan ringan sekalipun dapat melukai perasaan orang lain dan meninggalkan dampak sosial yang panjang. Hal ini sejalan dengan temuan Ferona et al. (2024) yang menegaskan bahwa empati bukan hanya keterampilan sosial, tetapi juga fondasi moral yang mendorong individu untuk menahan dorongan agresif dan memperkuat rasa tanggung jawab sosial. Dalam kegiatan ini, siswa yang semula bersikap apatis terhadap teman yang dirundung mulai berani menegur perilaku tidak pantas. Sikap proaktif tersebut menandai terjadinya pergeseran peran dari *bystander* menjadi *upstander* yang merupakan indikator penting keberhasilan intervensi anti-*bullying* di kalangan remaja (Agustina, 2024).

Selain empati, peningkatan kemampuan regulasi emosi juga menjadi faktor utama penurunan perilaku *bullying*. Melalui permainan “Jembatan Empati” dan “Kata-Kata Berani”, siswa berlatih mengenali emosi negatif seperti marah, jengkel, atau malu, dan mengubahnya menjadi respon positif yang konstruktif.

Regulasi emosi menjadi pondasi penting dalam mencegah tindakan agresif yang sering muncul akibat impuls sesaat. Lulu Rahma Aulia et al. (2024) menegaskan bahwa individu yang memiliki kemampuan pengendalian emosi tinggi cenderung lebih stabil dalam menghadapi konflik sosial dan lebih mampu memelihara hubungan interpersonal yang sehat. Temuan ini tampak nyata dalam kegiatan di MA Al-Djufri Blumbungan, di mana siswa yang sebelumnya mudah tersulut emosi mulai belajar menenangkan diri dan memilih kata yang lebih tepat ketika berbicara dengan teman. Dalam konteks pendidikan Islam, pengendalian diri ini sejalan dengan prinsip *mujahadah al-nafs*, yaitu upaya menundukkan hawa nafsu agar perilaku tetap dalam batas yang diridai Allah.

Secara kuantitatif, hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan penurunan skor rata-rata *bullying* sebesar 42,2% dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$ , yang berarti perubahan tersebut sangat bermakna secara statistik. Penurunan paling besar terjadi pada aspek verbal, disusul oleh sosial, *cyber*, dan fisik. Data ini memperlihatkan bahwa bentuk perundungan yang paling sering terjadi di lingkungan madrasah adalah verbal dan sosial, seperti: ejekan, julukan, dan pengucilan kelompok yang umumnya dianggap ringan dan sering terabaikan. Namun, setelah kegiatan berlangsung, siswa menjadi lebih peka dan menyadari bahwa perundungan verbal maupun sosial sama berbahayanya dengan kekerasan fisik. Penurunan skor pada aspek *cyber* juga penting karena menunjukkan peningkatan kesadaran digital siswa, terutama dalam etika berkomunikasi di media sosial. Hal ini sejalan dengan temuan (Salimi et al., 2021) yang menegaskan bahwa intervensi berbasis *social-emotional learning* dapat menurunkan frekuensi perilaku *bullying* digital hingga 40% dalam periode intervensi singkat.

Efektivitas kegiatan satu hari ini tidak terlepas dari kekuatan desain partisipatif yang memberi ruang besar bagi siswa untuk terlibat aktif dalam setiap tahap kegiatan. Mereka tidak diposisikan sebagai objek, tetapi sebagai subjek yang ikut menentukan bentuk kegiatan, melakukan refleksi, dan menyimpulkan makna dari pengalaman yang dijalani. Pendekatan partisipatif ini membangun rasa kepemilikan (*sense of ownership*) terhadap proses perubahan perilaku. Ketika siswa merasa dilibatkan, mereka lebih termotivasi untuk mempertahankan perubahan positif yang telah mereka rasakan. Prinsip ini sejalan dengan konsep *Community-Based Participatory Education* yang dikemukakan oleh

Hardika (2022) yang menekankan bahwa pembelajaran sosial yang efektif harus lahir dari keterlibatan seajar antara fasilitator dan peserta.

Penguatan perilaku SEE terbukti relevan dengan nilai-nilai Islam yang menjadi dasar kehidupan madrasah. Konsep asertivitas, empati, dan regulasi emosi memiliki makna spiritual yang sejalan dengan ajaran tentang *ukhuwah Islamiyah* (persaudaraan), *rahmah* (kasih sayang), dan *ta'aruf* (saling mengenal). Ketika siswa belajar menyampaikan pendapat dengan sopan, mereka sejatinya sedang mempraktikkan adab dalam berkomunikasi sebagaimana diajarkan Rasulullah SAW. Islam tidak melarang menegur atau menyampaikan pendapat, namun mengajarkan agar hal itu dilakukan dengan *qaulan layyin* yaitu ucapan yang lembut dan menyejukkan hati. Oleh karena itu, keterampilan asertif dalam pendekatan SEE dapat dianggap sebagai bentuk aktualisasi dari adab berbicara dalam Islam.

Integrasi nilai keislaman dengan keterampilan sosial-emosional menjadikan kegiatan ini bukan hanya program psikopedagogis, tetapi juga bagian dari pendidikan akhlak. Siswa belajar bahwa menahan amarah, menghormati perasaan orang lain, dan berani bersikap benar adalah bagian dari ibadah sosial. Integrasi ini memperlihatkan bahwa pendidikan karakter dalam Islam dapat diperkaya dengan pendekatan *social-emotional learning*, sebagaimana disarankan oleh Goleman (1996) yang menekankan pentingnya keseimbangan antara pengetahuan moral dan kecerdasan emosional dalam membentuk perilaku etis.

Transformasi perilaku yang terjadi tidak hanya dirasakan di tingkat individu, tetapi juga pada tingkat komunitas sekolah. Setelah kegiatan selesai, terbentuk kelompok duta SEE yang beranggotakan lima siswa dari berbagai kelas. Mereka berperan sebagai teladan sosial sekaligus agen perubahan yang membantu guru BK dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bebas perundungan. Aktivitas lanjutan yang dilakukan para duta SEE antara lain menyusun poster ajakan anti-*bullying*, memfasilitasi sesi curhat teman sebaya, dan menjadi penengah dalam konflik kecil di kelas. Peran semacam ini memperkuat sistem dukungan sosial di lingkungan madrasah dan menciptakan iklim positif yang mendorong rasa aman serta kebersamaan. Feron et al. (2024) menyebut mekanisme dukungan sebaya ini sebagai salah satu bentuk *peer mediation system* yang terbukti efektif mencegah kekerasan remaja.

Guru BK juga mengalami perubahan paradigma dalam memberikan layanan. Mereka mengakui bahwa kegiatan ini membuka wawasan baru tentang pendekatan preventif yang lebih humanistik. Sebelumnya, bimbingan dan konseling di madrasah cenderung berfokus pada penanganan kasus setelah perilaku negatif muncul. Melalui pelatihan SEE, guru BK belajar bahwa penguatan keterampilan sosial-emosional dapat menjadi strategi preventif yang lebih efektif dibandingkan pendekatan hukuman atau penegakan disiplin semata. Pandangan ini sejalan dengan pendapat Sahangga et al. (2024) yang menekankan bahwa perubahan perilaku sosial siswa harus dimulai dari penguatan kapasitas emosional, bukan sekadar pembatasan perilaku.

Secara teoritis, hasil kegiatan ini memperkuat gagasan bahwa pembelajaran sosial-emosional dapat diintegrasikan dengan pendidikan Islam untuk menghasilkan perubahan perilaku yang berkelanjutan. Nilai-nilai religius yang hidup di madrasah menjadi konteks ideal bagi internalisasi perilaku prososial. Ketika siswa memahami bahwa empati, kesabaran, dan asertivitas bukan hanya tuntutan moral, tetapi juga bagian dari ibadah dan cerminan akhlak mulia, mereka cenderung menghayati dan menerapkannya secara konsisten. Dengan demikian, kegiatan ini menjadi contoh konkret bahwa penguatan SEE dapat menjadi jembatan antara pendidikan karakter Islam dan pendidikan sosial-emosional modern.

Keberhasilan kegiatan ini memberikan implikasi penting bagi pengembangan program serupa di lembaga pendidikan lain. Pertama, intensitas dan keterlibatan emosional lebih penting daripada lamanya durasi kegiatan. Sesi-sesi yang dirancang dengan *experiential learning* terbukti mampu menumbuhkan pemahaman mendalam dalam waktu singkat. Kedua, keberadaan guru BK sebagai fasilitator utama perlu diperkuat agar nilai-nilai SEE dapat terus diterapkan dalam kegiatan pembelajaran reguler. Ketiga, pembentukan agen perubahan seperti duta SEE dapat menjadi strategi keberlanjutan yang memperkuat budaya sekolah positif.

Kegiatan ini menegaskan bahwa pencegahan *bullying* bukan hanya persoalan perilaku sosial, tetapi juga persoalan kesadaran emosional dan spiritual. Penguatan keterampilan sosial-emosional harus dipandang sebagai bagian integral dari pendidikan karakter Islam. Dengan pendekatan partisipatif dan reflektif seperti yang diterapkan di MA Al-Djufri Blumbungan, siswa tidak

hanya belajar mengenali dan menghindari perilaku *bullying*, tetapi juga mengembangkan kemampuan untuk menciptakan lingkungan belajar yang damai, menghargai perbedaan, dan berorientasi pada nilai-nilai kemanusiaan. Hasil pengabdian ini menegaskan bahwa pendidikan yang berpusat pada pengembangan empati, asertivitas, dan regulasi emosi dapat menjadi strategi preventif yang efektif untuk membangun budaya madrasah yang sehat, humanis, dan berkarakter Islami.

## Penutup

Kegiatan penguatan perilaku SEE (*Self-Assertiveness, Empathy, dan Emotional Regulation*) dalam upaya pencegahan *bullying* di MA Al-Djufri Blumbungan Pamekasan menunjukkan hasil yang signifikan baik secara kuantitatif maupun kualitatif. Melalui kegiatan yang terdiri atas empat sesi terstruktur, mulai dari identifikasi relasi sosial, penyampaian materi anti-*bullying*, kegiatan *role play*, dan permainan reflektif peserta memperoleh pengalaman belajar yang mendalam dan menyeluruh. Hasil *pretest* dan *posttest* menunjukkan adanya penurunan rata-rata skor kecenderungan *bullying* sebesar 42,2 persen dengan nilai signifikansi  $p < 0.001$ , yang menandakan bahwa kegiatan ini berhasil menekan perilaku perundungan secara nyata dalam waktu singkat.

Dampak positif kegiatan tidak hanya tercermin dalam data statistik, tetapi juga tampak pada perubahan perilaku sosial siswa. Peserta menunjukkan peningkatan empati, kemampuan mengendalikan emosi, serta keberanian untuk menyatakan pendapat secara sopan dan asertif. Guru BK dan siswa sama-sama mengamati perubahan suasana kelas yang lebih positif, terbuka, dan suportif setelah kegiatan berlangsung. Pembentukan Duta SEE sebagai tindak lanjut program menjadi langkah strategis dalam menjaga keberlanjutan nilai-nilai empati, solidaritas, dan tanggung jawab sosial di madrasah.

Keberhasilan kegiatan ini membuktikan bahwa pendekatan partisipatif berbasis pembelajaran sosial-emosional dapat menjadi strategi efektif untuk mencegah *bullying* di lingkungan pendidikan Islam. Integrasi nilai-nilai keislaman seperti *ukhuwah*, *rahmah*, dan *adab* dalam komunikasi memberikan dimensi spiritual yang memperkuat penghayatan moral siswa terhadap perilaku positif. Hasil kegiatan ini juga memperlihatkan bahwa durasi kegiatan yang singkat tidak mengurangi efektivitas intervensi, selama prosesnya dirancang

intensif, reflektif, dan melibatkan partisipasi aktif peserta. Dengan demikian, kegiatan penguatan perilaku SEE dapat direkomendasikan sebagai model intervensi preventif di madrasah dan sekolah lainnya.

## Daftar Pustaka

- Acosta, J., Chinman, M., Ebener, P., Malone, P. S., Phillips, A., & Wilks, A. (2019). Understanding the relationship between perceived school climate and bullying: A mediator analysis. *Journal of School Violence*, 18(2), 200–215. <https://doi.org/10.1080/15388220.2018.1453820>
- Agustina, W. (2024). *Hubungan persepsi rasa aman di sekolah dengan perilaku bystander pada fenomena bullying di SMP Kota Jambi*.
- Babarro, I., Andiaarena, A., Fano, E., García-Baquero, G., Lebeña, A., Arranz-Freijo, E. B., & Ibarluzea, J. (2022). Do prepubertal hormones, 2D:4D index and psychosocial context jointly explain 11-year-old preadolescents' involvement in bullying? *Biological Psychology*, 172. <https://doi.org/10.1016/j.biopsycho.2022.108379>
- Baiduri, N., Baiduri, B. N., & Widyorini, E. (2023). *Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Insecure Attachment Perilaku Agresif Regulasi Emosi Sebagai Mediator Antara Insecure Attachment dan Perilaku Agresif Pada Remaja*. <https://doi.org/10.24014/jp.v14i2.20065>
- Ferona, N., Hawari, N., Siregar, N., Sahnur Nasution, E., Astuti, W., & Efrida, R. (2024). Sosialisasi Peer Guidance untuk Mereduksi Perilaku Bullying pada Remaja di Dayah Terpadu Al-Madinatuddiniyah Syamsuddhuha. In *Jurnal Solusi Masyarakat Dikara* (Vol. 4, Issue 3).
- Hardika. (2022). *MODEL PEMBELAJARAN FASILITATIF UNTUK PENINGKATAN KEBERDAYAAN PESERTA BELAJAR*.
- Lulu Rahma Aulia, Nur Kholisoh, Vadila Zikra Rahma, Deti Rostika, & Ranu Sudarmansyah. (2024). Pentingnya Pendidikan Empati Untuk Mengurangi Kasus Bullying Di Sekolah Dasar. *Morfologi : Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 2(1), 71–79. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i1.291>
- Rettew, D. C., & Pawlowski, S. (2016). Bullying. In *Child and Adolescent Psychiatric Clinics of North America* (Vol. 25, Issue 2, pp. 235–242). W.B. Saunders. <https://doi.org/10.1016/j.chc.2015.12.002>

- Sahangga, C., Kamma, A., & Yusuf, I. (2024). *Penguatan Emosional Intelligence Siswa di SMK Al-Ikhlas Balikpapan*.
- Salimi, N., Karimi-Shahanjarin, A., Rezapur-Shahkolai, F., Hamzeh, B., Roshanaei, G., & Babamiri, M. (2021). Use of a Mixed-Methods Approach to Evaluate the Implementation of Violence and Bullying Prevention Programs in Schools. *Education and Urban Society*, 53(6), 607–628. <https://doi.org/10.1177/0013124520972090>
- Schultze-Krumbholz, A., Ittel, A., & Scheithauer, H. (2020). The association between in-class cultural diversity with empathy and bullying in adolescence: A multilevel mediation analysis. *International Journal of Psychology*, 55(5), 769–778. <https://doi.org/10.1002/ijop.12700>
- Silva, J. L. da, Oliveira, W. A. de, Carlos, D. M., Lizzi, E. A. da S., Rosário, R., & Silva, M. A. I. (2018). Intervention in social skills and bullying. *Revista Brasileira de Enfermagem*, 71(3), 1085–1091. <https://doi.org/10.1590/0034-7167-2017-0151>
- Smith, B. H., & Low, S. (2013). The Role of Social-Emotional Learning In Bullying Prevention Efforts. *Theory into Practice*, 52(4), 280–287. <https://doi.org/10.1080/00405841.2013.829731>
- Undang-Undang Republik Indonesia Nomor 35 Tahun 2014 Tentang Perubahan Atas Undang-Undang Nomor 23 Tahun 2002 Tentang Perlindungan Anak (2014).
- UNICEF. (2022). *Prospects for children in 2022*.
- Utomo, K. D. M. (2022). Investigations of Cyber Bullying and Traditional Bullying in Adolescents on the Roles of Cognitive Empathy, Affective Empathy, and Age. *International Journal of Instruction*, 15(2), 937–950. <https://doi.org/10.29333/iji.2022.15251a>