

Game on Mission Anti-Bullying: Edukasi Pencegahan Bullying Melalui Permainan Psikoedukasi

Desi Ariyana Rahayu^{1✉}, Nurhalimah¹, M.F. Mubin¹, Eni Hidayati¹, Rahma Julia Setyaningtyas², Hersanti Sulistyaningrum³

¹Departemen Keperawatan Jiwa, Universitas Muhammadiyah Semarang

²Departemen Keperawatan Anak, Universitas Muhammadiyah Semarang

³Program Studi Gizi, Universitas Muhammadiyah Semarang

Korespondensi: desi.ariyana@unimus.ac.id, +62 81 225 292 758

Diterima: 20 Desember 2025

Disetujui: 18 Januari 2026

Diterbitkan: 31 Januari 2026

Abstrak

Latar belakang: *Bullying* menjadi masalah utama di seluruh dunia dan Indonesia tanpa terkecuali. *Bullying* didefinisikan sebagai perilaku agresif sistematis terhadap korban yang tidak dapat membela diri. Korban mengalami masalah psikologis, sedangkan pelaku memiliki risiko lebih tinggi mengalami masalah perilaku kedepan. Kejadian umum *bullying* seringkali ditemukan di sekolah dan diawali di jenjang sekolah dasar sehingga perlu dilakukan intervensi untuk mencegah dan menangani kasus *bullying* sejak dini. **Tujuan:** Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengimplementasikan edutainment (permainan psikoedukasi) sebagai bagian dari program *anti-bullying* di sekolah dasar. **Metode:** Kegiatan ini melibatkan seluruh komunitas sekolah dan mengintegrasikan berbagai jenis kegiatan yang diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa. **Hasil:** Edukasi dengan *Game on Mission Anti-Bullying* (GEMA) dihadiri oleh sejumlah 109 siswa-siswi kelas 4 MI Taufiqiyah dengan didampingi wali kelas masing-masing. Siswa-siswi menunjukkan antusias dan partisipasi dalam mengikuti edukasi dan permainan GEMA yang telah disediakan. **Kesimpulan:** Edukasi GEMA efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang *bullying* dan pencegahan *bullying* pada taraf sekolah dasar. Hal tersebut ditunjukkan dengan peningkatan skor sebesar 32% pada pengetahuan tentang *bullying* dan 48% pada pengetahuan tentang pencegahan *bullying*.

Kata kunci: bullying, GEMA, pencegahan bullying, permainan, psikoedukasi

Abstract

Background: Bullying is a major problem worldwide, and Indonesia is no exception. Bullying is defined as systematic, aggressive behavior against victims who cannot defend themselves. Victims experience psychological issues, while perpetrators are at higher risk of developing behavioral problems later in life. Bullying is common in schools and begins in elementary school, necessitating interventions to prevent and address bullying early. **Objective:** This community service project aims to develop and implement edutainment (psychoeducational games) as part of an anti-bullying program in elementary schools. **Method:** This activity involves the entire school community and integrates various activities, expected to create a safer and more supportive learning environment for all students. **Result:** The Game on Mission Anti-Bullying (GEMA) education program was attended by 109 fourth-grade students at MI Taufiqiyah, accompanied by their homeroom teachers. The students showed enthusiasm and participation in the GEMA education and games provided. **Conclusion:** The GEMA education program effectively increased students' knowledge about bullying and bullying prevention at the elementary school level. This is demonstrated by a 32% increase in knowledge about bullying and a 48% increase in knowledge about bullying prevention.

Keywords: bullying, GEMA, bullying prevention, games, psychoeducation

PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan merupakan salah satu masalah serius di kalangan anak usia sekolah. Kejadian *bullying* diprediksi dialami oleh 41% anak sekolah di Indonesia [1, 2]. Jenis-jenis *bullying* yang dialami beragam seperti *bullying* fisik, verbal, psikologis dan *cyberbullying*. Pengalaman yang paling sering dialami korban adalah dipukul, dipanggil dengan sebutan yang tidak pantas dan dikucilkan dari lingkungan [3]. *Bullying* telah berdampak negatif pada kesehatan fisik dan mental anak-anak [1]. Dampak kesehatan fisik berupa munculnya gejala psikosomatis dan keluhan fisik lain. Masalah mental yang muncul berupa penurunan kualitas hidup, kecemasan, depresi, harga diri rendah, isolasi sosial dan risiko bunuh diri [4, 5].

Berbagai inisiatif telah dilakukan untuk mengatasi masalah ini, namun efektivitasnya belum optimal karena angka kejadian *bullying* yang terus meningkat. Salah satu pendekatan yang terbukti efektif pada penanggulangan *bullying* adalah penggunaan permainan psikoedukasi sebagai alat untuk meningkatkan kesadaran dan keterampilan siswa dalam menangani *bullying*. Penelitian menunjukkan bahwa permainan psikoedukasi dapat menjadi alat yang efektif dalam mengubah pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa terkait *bullying* [5]. Studi lain menyebutkan bahwa psikoedukasi yang diberikan menunjukkan adanya perubahan pemahaman dan pengetahuan bagi siswa terkait materi *bullying* yang diberikan [6–8].

Salah satu psikoedukasi terkait *bullying* berupa permainan "*Galaxy Rescuers*" terbukti efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang *bullying*, empati, dan sikap anti-*bullying* di kalangan siswa sekolah dasar [4]. Selain itu, permainan ini juga dinilai menyenangkan oleh sebagian besar pemain, yang menunjukkan potensi tinggi untuk diterima dengan baik oleh siswa. Pendekatan multilateral yang menggabungkan kegiatan psikoedukasi dengan latihan fisik dan permainan tim juga telah terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi dan *self-efficacy* siswa, yang dapat mengurangi keterlibatan mereka dalam perilaku agresif atau menjadi korban *bullying* [4, 9]. Hal ini menunjukkan bahwa integrasi berbagai jenis kegiatan dalam program anti-*bullying* dapat memberikan hasil yang lebih komprehensif dan berkelanjutan [10].

Salah satu program yang telah terbukti berdampak pada perilaku *bullying* adalah program KiVa di Finlandia yang melibatkan seluruh siswa dalam upaya menghentikan *bullying*. Program ini telah menunjukkan hasil yang signifikan dalam mengurangi insiden *bullying* dan meningkatkan empati di kalangan siswa [9]. Mengembangkan dan mengimplementasikan permainan psikoedukasi sebagai bagian dari program anti-*bullying* di

sekolah dasar dapat menjadi strategi yang efektif untuk mengatasi masalah *bullying*. Kegiatan ini akan melibatkan seluruh komunitas sekolah dan mengintegrasikan berbagai jenis kegiatan yang diharapkan dapat menciptakan lingkungan belajar yang lebih aman dan mendukung bagi semua siswa.

METODE

Pelaksanaan kegiatan pengabdian masyarakat ini mengimplementasikan penelitian yang telah dilakukan sebelumnya, dengan mengembangkan edutainment (*education and entertainment*) pencegahan *bullying* [9]. Kegiatan dilakukan dengan tiga tahapan, yaitu: tahap persiapan, tahap pelaksanaan dan tahap evaluasi. Pada tahap pertama kelompok pengabdian melakukan studi pendahuluan melalui data primer dan data sekunder untuk melihat situasi di lapangan mengenai masalah *bullying* beserta upaya penanganan yang sudah dilakukan di Indonesia dan sekolah setempat. Selain itu, upaya advokasi dan kerjasama dengan berbagai *stakeholder* seperti Kepala Sekolah juga dilakukan pada tahap ini.

Tahap selanjutnya yaitu tahap pelaksanaan kegiatan. Pada tahap ini pengabdian melakukan kegiatan secara tatap muka yang terbagi kedalam 3 sesi yaitu: sesi 1: Edukasi tentang *bullying*, sesi 2: Permainan psikoedukasi GEMA, dan sesi 3 atau terakhir adalah evaluasi. Program GEMA dengan memanfaatkan media psikoedukasi berbasis permainan sejalan dengan tugas dan aspek perkembangan anak usia sekolah. Psikoedukasi yang menggunakan media permainan *anti-bullying card* dan *Matras anti-bullying* dilakukan berbasis kelompok dapat memberikan dampak positif atau menguatkan aspek sosial pada anak usia sekolah dan ini dapat menjadi kekuatan anak menjalankan mekanisme koping pada kasus *bullying*.

Media yang digunakan dalam kegiatan ini merupakan hasil inovasi sederhana berbasis bukti ilmiah, yaitu 1) Kartu Permainan *Anti-Bullying*; berisi pertanyaan/skenario tentang bentuk *bullying*, dampak, dan cara melapor, dirancang untuk memicu diskusi kelompok. Contoh: "Apa yang akan kamu lakukan jika melihat teman dijaui karena penampilannya?", 2) *Matras Ular Tangga Anti-Bullying*; adaptasi dari *ular tangga* dengan modifikasi konten edukatif. Setiap kotak berisi pesan seperti: "*Kamu membela teman yang di-bully! Naik 2 langkah*" atau "*Kamu memanggil teman dengan julukan kasar! Turun 1 langkah*". Tahap evaluasi dari pengabdian kepada masyarakat ini dilakukan dengan melakukan evaluasi proses kegiatan dan melaksanakan rencana tindak lanjut kegiatan edutainment di sekolah. Media edutainment diberikan kepada pihak sekolah sebagai upaya mensosialisasikan *bullying* pada siswa sebagai kegiatan yang berkelanjutan sehingga secara bertahap dapat mengurangi kejadian *bullying* dan

mengembangkan sikap konstruktif dalam menghadapi *bullying* di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Program *Game On Misi Anti-Bullying* (GEMA) dirancang dengan pendekatan edutainment melalui media kartu permainan dan matras tangga *anti-bullying*, yang mengintegrasikan Teori Kognitif-Sosial Bandura (anak belajar melalui pengamatan dan pengalaman langsung), dan Psikologi Perkembangan Piaget (anak usia sekolah lebih mudah memahami konsep abstrak melalui permainan konkret).



Gambar 1. Edukasi Bullying dengan permainan

Edukasi GEMA dihadiri oleh sejumlah 109 siswa-siswi kelas 4 MI Taufiqiyah dengan didampingi wali kelas masing-masing. Siswa-siswi menunjukkan antusias dan partisipasi dalam mengikuti edukasi dan permainan GEMA yang telah disediakan. Kelas dibagi menjadi 3 kelompok kecil dengan melakukan rangkaian edukasi GEMA yang tiap kelompok diwakili oleh 3-4 siswa yang bermain dalam permainan tersebut. Kelompok memainkan permainan secara bergantian dengan siswa lain.

Hasil edukasi dan permainan yang telah dilakukan menunjukkan bahwa GEMA efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang *bullying* dan pencegahan *bullying* pada siswa MI Taufuqiyah. Pengetahuan tentang *bullying* mengalami peningkatan setelah kegiatan edukasi. Demikian pula dengan cara pencegahannya (Tabel 1).

Tabel 1. Indikator capaian kegiatan edukasi (n=109)

Indikator	Pre-test	Post-test
Pengetahuan tentang <i>bullying</i>	65%	97%
Pengetahuan tentang pencegahan <i>bullying</i>	45%	93%

Hasil edukasi GEMA sesuai dengan penelitian yang dilakukan sebelumnya dengan menggunakan metode KiVA. Penelitian sebelumnya dengan KiVA menunjukkan

bahwa pada akhir intervensi akan ada lebih sedikit siswa yang diidentifikasi sebagai target dan pelaku *bullying* di sekolah yang menerima intervensi KiVa daripada di sekolah kontrol. Selanjutnya, efek program direncanakan akan lebih kuat ketika game online diimplementasikan bersama dengan komponen program lainnya. Proyeksi kedepan, didasarkan pada literatur ilmiah yang muncul, intervensi tentang *bullying* dapat dikembangkan dengan menggunakan metode berbasis teknologi yang sesuai untuk anak-anak dan remaja [9].

Beberapa penelitian yang telah dilakukan juga menyebutkan bahwa bentuk-bentuk intervensi serupa seperti tindakan psikoedukasi, teknik perilaku kognitif, asertive training, program KIVA, program empathy character bulding, terapi kognitif, pelatihan bermain peran, program kegiatan ekstrakurikuler dan terapi keluarga efektif dalam menangani *bullying* pada anak [11–15].

KESIMPULAN

Edukasi GEMA efektif meningkatkan pengetahuan siswa tentang *bullying* dan pencegahan *bullying* pada taraf sekolah dasar. Hal tersebut ditunjukkan dengan peningkatan skor sebesar 32% pada pengetahuan tentang *bullying* dan 48% pada pengetahuan tentang pencegahan *bullying*.

REKOMENDASI

Berdasar hasil pengabdian kepada masyarakat yang telah dilakukan, maka penulis menyusun rekomendasi bagi guru UKS di sekolah Tingkat SD khususnya di MI Tauqiyah agar dapat mulai melakukan screening kejadian *bullying* yang ditemukan juga di sekolah tersebut, sehingga dapat dirumuskan intervensi pencegahan *bullying* yang sesuai bagi siswa sekolah tersebut.

UCAPAN TERIMAKASIH

Terimakasih penulis haturkan kepada Lembaga Penelitian dan Pengabdian Masyarakat Universitas Muhamamdiyah Semarang yang telah memberikan bantuan bagi terlaksananya kegiatan pengabdian ini. Ucapan terimakasih berikutnya, penulis sampaikan kepada pihak sekolah MI Taufiqiyah yang telah berkenan menerima tim selama kegiatan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat.

REFERENSI

[1] Munira L, Liamputtong P, Viwattanakulvanid P. Feeling psychologically unsafe at school and university: bullying and youth living with depression in Indonesia. *International Journal of Public Health Science (IJPHS)* 2023; 12(2): 909–16. <https://ijphs.iaescore.com/index.php/IJPHS/article/view/2571>

- [2] Borualogo IS, González-Carrasco M, Casas F. Examining Predictors of Bullying Victimization in Indonesian Children. *Appl Res Qual Life*. 2024; 19(6): 3377–405. <https://link.springer.com/article/10.1007/s11482-024-10383-0>
- [3] Yosep I, Mardhiyah A, Suryani S, Mediani HS, Hazmi H. Experiences of bullying behavior among students in the school: A qualitative study. *Environment and Social Psychology*. 2024;9(2).
- [4] Nieh HP, Wu WC. Effects of a Collaborative Board Game on Bullying Intervention: A Group-Randomized Controlled Trial. *J Sch Health*. 2018; 88(10): 725–33. <https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/30203481/>
- [5] Hikmat R, Yosep I, Hernawaty T, Mardhiyah A. A Scoping Review of Anti-Bullying Interventions: Reducing Traumatic Effect of Bullying Among Adolescents. *J Multidiscip Healthc*. 2024; 17: 289–304. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/38268849>
- [6] Wibowo D, Christy Z, Scholarium RUME. “Aku Siswa Anti Bullying”: Layanan Psikoedukasi untuk Mencegah Bullying di Sekolah. *ejournal.uksw.edu*. 2022. <https://ejournal.uksw.edu/jms/article/view/6542>
- [7] Penulis N, Wahyuni S, Kurniawan W, Nuraeni R, Nugraha Y. Program psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan bullying bagi remaja. *amalilmiah.uho.ac.id*. 2024; 2(1). <http://amalilmiah.uho.ac.id/index.php/journal/article/view/22>
- [8] Irwanti RU, Haq AHB. Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja. *jicop*. 2023; 3(1s): 214–220. <https://journal.uir.ac.id/index.php/jicop/article/view/12362>
- [9] Gaete J, Valenzuela D, Rojas-Barahona C, Valenzuela E, Araya R, Salmivalli C. The KiVa antibullying program in primary schools in Chile, with and without the digital game component: Study protocol for a randomized controlled trial. *Trials*. 2017 Feb 20;18(1).
- [10] Noda S, Shiotsuki K, Nakao M. The effectiveness of intervention with board games: a systematic review. *Biopsychosoc Med*. 2019; 13(1): 22. <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/31641371>
- [11] Soumokil S, Nuliana W, Tetelepta DP. Systematic Literature Review: Penanganan Bullying Pada Anak. *Jurnal Keperawatan Indonesia Timur (East Indonesian Nursing Journal)*. 2023; 3(1): 21–30. <https://www.jurnalpoltekkesmaluku.com/index.php/JKIT/article/view/445>
- [12] Suci IS, Graha Ramdhanie G, Mediani HS, Padjadjaran U. Intervensi Pencegahan Bullying pada Anak Berbasis Sekolah. *Jurnal Keperawatan Silampari*. 2021; 4(2): 643–53. <https://journal.ipm2kpe.or.id/index.php/JKS/article/view/1964>
- [13] Zahraini DA. Model Program Intervensi Anti Bullying Berbasis Sekolah. *LITE*. 2019; 15(2): 136–60. <https://publikasi.dinus.ac.id/lite/article/view/2844>
- [14] Maysarah M, Bengkel B. Pentingnya Edukasi Anti-Bullying pada Anak Sejak Dini di Panti Asuhan Ar-Rahman. *ABDISOSHUM: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sosial dan Humaniora*. 2023; 2(1): 9–15. <https://journal.literasisains.id/index.php/abdisoshum/article/view/1391>
- [15] Pendidikan DA, Anak I, Dini U, Al-Quraniyah Manna S. Pencegahan Bullying dalam Pendidikan Anak Usia Dini. *Journal of Education Research*. 2021; 2(3): 93–100. <https://www.jer.or.id/index.php/jer/article/view/55>