

## “Pembiasaan Menepuk Bahu Teman sebagai Strategi Pembentukan Budaya Anti-Bullying di SDN Pasirhayam”

Novi Maryani<sup>1</sup>, Nurfitri Salsabila<sup>2</sup>

<sup>1</sup>Universitas Djuanda, [novi.maryani@unida.ac.id](mailto:novi.maryani@unida.ac.id)

<sup>2</sup>Universitas Djuanda, [nurfitriasalsabila84@gmail.com](mailto:nurfitriasalsabila84@gmail.com)

Korespondensi: [novi.maryani@unida.ac.id](mailto:novi.maryani@unida.ac.id)

---

### ABSTRAK

Kegiatan Pengenalan Lapangan Persekolahan (PLP) memberikan ruang bagi mahasiswa untuk berpartisipasi dalam upaya pembentukan karakter dan budaya positif di sekolah dasar. Salah satu bentuk implementasi yang dilakukan di SDN Pasirhayam adalah pembiasaan anti-bullying melalui kegiatan menepuk bahu teman disertai afirmasi positif pada akhir pembelajaran. Penelitian ini bertujuan untuk menggambarkan implementasi kegiatan pembiasaan serta mengkaji dampaknya terhadap perilaku sosial siswa. Penelitian ini menerapkan pendekatan kualitatif deskriptif dengan metode pengumpulan data meliputi observasi, refleksi harian mahasiswa PLP, serta dokumentasi kegiatan. Temuan penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan menepuk bahu teman dengan afirmasi positif mampu menumbuhkan empati, meningkatkan kedekatan sosial antarsiswa, serta mengurangi perilaku mengejek dan konflik ringan di dalam kelas. Selain itu, pembiasaan ini berkontribusi dalam menciptakan suasana pembelajaran yang lebih positif, ramah anak, dan mendukung penguatan nilai-nilai karakter. Simpulan penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan afirmatif tersebut efektif sebagai strategi pencegahan bullying di sekolah dasar. Namun, penelitian ini memiliki keterbatasan pada jumlah partisipan yang hanya melibatkan satu kelas serta durasi pelaksanaan PLP yang relatif singkat, sehingga dampak jangka panjang belum dapat diamati secara mendalam. Penelitian selanjutnya disarankan untuk melibatkan lebih banyak kelas, jangka waktu yang lebih panjang, serta konteks sekolah yang beragam agar diperoleh temuan yang lebih komprehensif.

**Kata Kunci:** Anti-bullying, Pembiasaan, Afirmasi Positif, Sekolah Dasar

### ABSTRACT

The School Field Experience Program (PLP) provides opportunities for university students to actively engage in character building and the development of positive school culture at the primary education level. At SDN Pasirhayam, PLP students implemented an anti-bullying habituation activity by encouraging students to gently tap their peers' shoulders while delivering positive affirmations at the end of each lesson. This study aims to describe the implementation of this habituation practice and to identify its impact on students' social behavior. A descriptive qualitative approach was employed, with data collected through classroom observations, daily reflection journals written by PLP students, and activity documentation. The findings indicate that the habituation of peer shoulder tapping

accompanied by positive affirmations fosters empathy, strengthens social bonds among students, and reduces teasing behaviors and minor classroom conflicts. Furthermore, this practice contributes to creating a more positive, child-friendly learning environment and supports the reinforcement of character values. The study concludes that this affirmative habituation strategy is effective as an early prevention approach to bullying in primary schools. However, the study is limited by the involvement of only one class and the relatively short duration of the PLP program, which restricts the observation of long-term effects. Future research is recommended to involve multiple classes, longer implementation periods, and diverse school contexts to obtain more comprehensive and representative findings.

**Keywords: Anti-bullying, Habituation, Positive Affirmation, Elementary School**

## PENDAHULUAN

Bullying di lingkungan sekolah dasar menjadi persoalan yang serius karena tidak hanya menimbulkan dampak fisik, tetapi juga berdampak signifikan terhadap kesehatan mental peserta didik. Dampak tersebut dapat berupa munculnya rasa cemas, menurunnya tingkat kepercayaan diri, serta tekanan psikologis yang berkepanjangan. Bullying didefinisikan sebagai tindakan yang dilakukan secara sadar dan berulang dengan tujuan melukai individu lain, baik melalui kekerasan fisik maupun tekanan psikologis (Dewi, 2022). Fenomena ini diperkuat oleh berbagai faktor, seperti pengaruh media, pola asuh keluarga, serta rendahnya penanaman empati dan pendidikan karakter sejak usia dini (Hamzah et al., 2023). Perilaku perundungan, baik dalam bentuk verbal maupun nonverbal, masih kerap terjadi di sekolah dasar dan sering dianggap sebagai bagian dari dinamika sosial siswa, sehingga kurang mendapatkan penanganan yang memadai. Kondisi tersebut tidak sejalan dengan ketentuan peraturan perundang-undangan, khususnya Pasal 54 Undang-Undang Nomor 35 Tahun 2014, yang menegaskan bahwa setiap peserta didik berhak mendapatkan perlindungan dari berbagai bentuk kekerasan di lingkungan satuan pendidikan. Dalam hal ini pendidikan berorientasi pada pembentukan karakter dan akhlak mulia siswa.

Penelitian menunjukkan bahwa sekitar 20–30% siswa sekolah dasar pernah mengalami bullying dalam bentuk fisik maupun verbal (Rahmawati & Hidayat, 2022), sehingga upaya pencegahan perundungan melalui pendidikan karakter menjadi

kebutuhan mendesak dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah anak.

Salah satu pendekatan yang dapat mendukung pembentukan karakter adalah penggunaan afirmasi positif. Afirmasi merupakan pernyataan positif yang diucapkan secara berulang, baik secara lisan maupun dalam pikiran. Pengulangan ini menghasilkan gambaran mental yang tersimpan dalam pikiran bawah sadar, sehingga mampu memengaruhi perilaku, kebiasaan, serta respons individu terhadap situasi yang dihadapi (Zebua et al., 2022). Afirmasi dapat membantu menumbuhkan perasaan dihargai, meningkatkan kepercayaan diri, serta mendorong munculnya perilaku sosialisasi yang baik antar teman. Dalam konteks interaksi sosial di lingkungan sekolah, afirmasi positif yang disampaikan oleh guru maupun teman sebaya dapat berkontribusi dalam menciptakan iklim kelas yang aman, ramah, dan kondusif bagi perkembangan sosial peserta didik. Pemberian afirmasi positif oleh pihak-pihak terdekat tersebut berperan penting dalam membentuk perilaku serta karakter positif siswa secara berkelanjutan (Maspupah et al., 2021; Putri et al., 2021).

Berdasarkan kebutuhan tersebut, mahasiswa PLP di SDN Pasirhayam menginisiasi sebuah praktik pembiasaan sederhana berupa kegiatan menepuk bahu teman sambil mengucapkan afirmasi positif pada akhir pembelajaran. Kegiatan ini dirancang sebagai bentuk habituasi anti-bullying yang bertujuan untuk menumbuhkan empati, memperkuat hubungan sosial antarsiswa, serta mengurangi perilaku mengejek dan konflik ringan di dalam kelas.

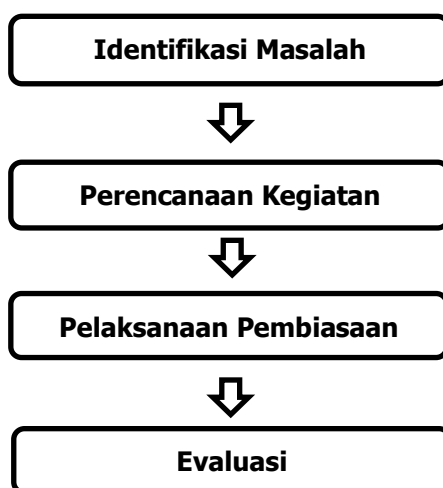
Sejalan dengan latar belakang tersebut, penelitian ini bertujuan untuk mendeskripsikan pelaksanaan pembiasaan menepuk bahu teman dengan afirmasi positif sebagai strategi anti-bullying serta menggambarkan peran pembiasaan tersebut dalam mendukung pembentukan perilaku sosial positif peserta didik di sekolah dasar.

## METODE PENELITIAN

Penelitian ini menggunakan pendekatan kualitatif dengan metode deskriptif, yang bertujuan untuk memperoleh pemahaman secara mendalam mengenai pelaksanaan pembiasaan menepuk bahu teman dengan afirmasi positif sebagai strategi anti-bullying di sekolah dasar. Pendekatan kualitatif dipilih karena penelitian ini berfokus pada proses, makna, serta dinamika perilaku sosial peserta didik pada pembelajaran di kelas. Teknik pengumpulan data dilakukan melalui observasi, refleksi harian mahasiswa PLP, dan dokumentasi kegiatan.

Partisipan dalam penelitian ini melibatkan mahasiswa pengenalan lapangan persekolahan (PLP) sebagai pelaksana kegiatan serta peserta didik sekolah dasar yang terlibat secara langsung dalam pembiasaan afirmasi di kelas. Penelitian ini dilaksanakan di SDN Pasirhayam, dengan subjek penelitian difokuskan pada satu kelas, yakni kelas 2B dengan 30 siswa sebagai peserta pembiasaan. Program dirancang untuk menumbuhkan perilaku sosial positif melalui berbagai aktivitas rutin yang bersifat sederhana dan mudah diterapkan dalam pembelajaran sehari-hari, antara lain pembiasaan salam, penyampaian pesan moral singkat, serta praktik interaksi ramah antar peserta didik di dalam kelas.

### Tahapan Pelaksanaan Pembiasaan



Gambar 1. Diagram Alur implementasi pembiasaan anti-bullying di SDN Pasirhayam.

Pelaksanaan kegiatan pembiasaan anti-bullying di SDN Pasirhayam dilakukan melalui empat tahapan utama yang saling berkesinambungan, sebagaimana ditunjukkan pada Gambar 1. Tahapan tersebut dirancang untuk memastikan implementasi program berjalan secara sistematis dan berkelanjutan.

Tahapan pertama melakukan identifikasi masalah dengan memetakan bentuk-bentuk bullying yang muncul di lingkungan kelas serta mengidentifikasi kebutuhan pembiasaan yang relevan dengan kondisi siswa. Tahap kedua yaitu perencanaan kegiatan, serta mencakup penyusunan pesan-pesan pembiasaan dan perancangan strategi komunikasi positif. Tahapan ketiga Adalah pelaksanaan pembiasaan melalui penerapan ritual harian anti-bullying dan penguatan perilaku positif siswa secara konsisten dalam proses pembelajaran. Tahap terakhir yaitu evaluasi yang dilakukan melalui pengamatan langsung terhadap respons siswa selama kegiatan berlangsung.

## HASIL DAN PEMBAHASAN

### Hasil

Hasil penelitian menunjukkan bahwa pembiasaan menepuk bahu teman sambil mengucapkan afirmasi positif memberikan dampak positif terhadap interaksi sosial siswa SDN Pasirhayam. Kegiatan ini dilaksanakan secara rutim pada akhir pembelajaran dan dipandu oleh mahasiswa PLP.



Gambar 2. Praktik afirmasi positif anti-bullying siswa kelas II SDN Pasirhayam

Kalimat afirmasi yang digunakan adalah:

*“Temanku... ingat ya, kita adalah teman. Tidak boleh mengejek. Tidak boleh memukul. Tidak boleh membenci teman. Tidak boleh bercanda yang membuat celaka. Kita berteman ya... tidak*

*boleh musuhan.*” Pengucapan dilakukan serentak sambil menepuk bahu teman yang dipandu oleh mahasiswa PLP, setelah itu siswa saling berjabat tangan.

Gambar 2. menunjukkan proses pembiasaan yang berlangsung secara bertahap. Pada tahap awal pelaksanaan, Sebagian siswa masih memerlukan arahan dalam mengikuti afirmasi. Namun, seiring berjalannya waktu, siswa mampu mengikuti kegiatan dengan percaya diri dan serempak.

Observasi menunjukkan adanya penurunan intensitas perilaku negatif, seperti saling mengejek nama orang tua dan bercanda berlebihan yang berpotensi menimbulkan konflik. Selain itu, siswa mulai menunjukkan sikap yang lebih empati, seperti menyapa teman, membantu satu sama lain, serta berusaha menjaga perasaan teman dalam berinteraksi. Secara umum, pembiasaan ini berkontribusi dalam menciptakan suasana kelas yang lebih aman, ramah, dan kondusif bago proses pembelajaran.

## **Pembahasan**

Hasil penelitian mengindikasikan bahwa pembiasaan afirmasif yang dilakukan secara sederhana dan konsisten dapat berperan penting dalam membentuk perilaku sosial positif siswa di sekolah dasar. Kegiatan menepuk bahu teman yang disertai afirmasi positif berfungsi sebagai bentuk penguatan sosial yang membantu siswa menyadari pentingnya sikap saling menghargai dan menjaga hubungan baik dengan teman sebaya. Perubahan tersebut konsisten dengan hasil penelitian yang menunjukkan bahwa pencegahan bullying melalui penguatan pendidikan karakter di sekolah dasar berkontribusi signifikan terhadap perubahan perilaku siswa yang lebih menghargai teman dan mengurangi tindakan agresif (Fadilah & El Yunusi, 2024).

Pembiasaan yang dilakukan secara rutin dalam kegiatan pembelajaran membantu menanamkan nilai empati dan sikap anti-bullying pada siswa secara bertahap tanpa menggunakan pendekatan yang memaksa. Penelitian Aswat et al. (2025) mencatat peran pendidikan karakter dalam mengatasi perilaku bullying secara verbal maupun fisik di sekolah dasar, sehingga mendukung pentingnya praktik pembiasaan yang konsisten seperti afirmasi yang digunakan dalam penelitian ini. Pendekatan berbasis pembiasaan ini lebih mudah diterima siswa sekolah dasar karena dilakukan melalui aktivitas sederhana yang dekat dengan keseharian mereka. oleh karena itu, praktik afirmasi positif dapat dijadikan

sebagai salah satu strategi anti-bullying yang bersifat praktis, mudah diterapkan, dan sesuai dengan karakteristik lingkungan kelas di sekolah dasar.

## KESIMPULAN

Penelitian ini menunjukkan bahwa pembiasaan menepuk bahu teman yang disertai dengan afirmasi positif dapat menjadi strategi yang efektif dalam membangun budaya anti-bullying di sekolah dasar. Pembiasaan yang diterapkan secara rutin dalam kegiatan pembelajaran mampu menumbuhkan empati, meningkatkan kualitas interaksi sosial, serta mengurangi perilaku negatif seperti mengejek dan bercanda berlebihan di lingkungan kelas sehingga membantu menciptakan suasana belajar yang lebih aman, ramah, dan kondusif.

Selain itu, pembiasaan afirmasi positif yang terintegrasi dalam rutinitas pembelajaran bersifat sederhana, mudah diterapkan, dan dapat diterima dengan baik oleh siswa sekolah dasar. Oleh karena itu, praktik ini dapat dijadikan sebagai salah satu alternatif strategi anti-bullying yang aplikatif bagi sekolah dalam mendukung penguatan pendidikan karakter dan pembentukan lingkungan belajar yang harmonis.

Namun demikian, penelitian ini memiliki keterbatasan, yaitu pelaksanaan yang hanya dilakukan pada satu kelas dengan jumlah peserta terbatas serta durasi penerapan yang relative singkat, sehingga dampak jangka Panjang belum dapat diamati secara mendalam. Dengan demikian, penelitian berikutnya sebaiknya melibatkan partisipan yang lebih beragam untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif di banyak kelas, dengan jangka waktu yang lebih Panjang, serta konteks sekolah yang berbeda untuk memperoleh gambaran yang lebih komprehensif.

## REFERENSI

Aswat, H., Sari, M. P., & Kurniawan, D. (2025). Peran pendidikan karakter dalam mengatasi perilaku bullying di sekolah dasar. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 27(1), 33–42.

- Dewi, A. A. I. A. A. (2022). Perlindungan hak anak: Upaya pencegahan kekerasan anak melalui kebijakan sekolah ramah anak. *Jurnal Pendidikan*, 7(3), 645–653. <https://doi.org/10.17977/um019v7i3.645-653>
- Fadilah, N., & El Yunusi, A. (2024). Penguatan pendidikan karakter sebagai strategi pencegahan bullying di sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Anak*, 10(2), 112–121.
- Hamzah, Manafe, H. A., Kaluge, A. H., & Niha, S. S. (2023). Bentuk dan faktor penyebab bullying: Studi mengatasi bullying di Madrasah Aliyah. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Citra Bakti*, 10(3), 481–491. <https://doi.org/10.38048/jipcb.v10i3.1968>
- Maspupah, R., Violina, S. S., Diva, V. V., & Rahman, S. (2021). Pengaruh dukungan sosial terhadap motivasi dan *school well-being* pada pelajar di Indonesia. *PSIKOWIPA (Psikologi Wijaya Putra)*, 2(2), 18–25.
- Rahmawati, D., & Hidayat, A. (2022). Implementasi program anti-bullying berbasis sekolah dasar. *Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 9(2), 134–145.
- Zebua, D., Sitepu, A., Nasution, A., & Dinata, M. (2022). Audio afirmasi untuk membentuk harga diri positif individu. *Jurnal Consulenza: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 5(2), 127–136.