



P5RA DENGAN TEMA BANGUNLAH JIWA DAN RAGANYA CEGAH KASUS PERUNDUNGAN VERBAL DI LINGKUNGAN SEKOLAH

P5RA WITH THE THEME BUILD YOUR SOUL AND BODY PREVENT CASES OF VERBAL BULLYING IN THE SCHOOL ENVIRONMENT

ERNA SARI AGUSTA, YASMIARTI

Madrasah Tsanawiyah Negeri 28 Jakarta

Received : Apr 10, 2025

Revised : May 20, 2025

Accepted : Jun 16, 2025

Abstract. Cases of bullying in schools continue to increase, some of which even end in very detrimental actions such as physical violence, trauma, or decreased academic achievement. Cases of bullying can occur due to a lack of knowledge about bullying itself. To create schools that are safe from bullying, education is needed, both in the form of learning and anti-bullying projects. The aim of this research is to determine the impact of the P5RA project with the theme Build Your Body and Soul on cases of verbal bullying in schools. This research was conducted on 194 grade 7 students at MTsN 28 Jakarta. This research uses qualitative methods. The data collection technique in this research was carried out in 3 stages, namely the identification stage, follow-up efforts, and monitoring the results of activities. The data collection instruments used by researchers in this research were tests, questionnaires, interviews and documentation. The results of the research showed an increase in the percentage of each indicator of the bullying understanding test to more than 75%. Apart from that, there was a decrease in the percentage of students who were bullies, experienced verbal bullying, bullied in class, and an increase in the percentage of students who felt safe at school, had an empathetic attitude, rejected bullying, and reported cases of bullying. Thus, it can be said that the P5RA project with the theme Build Your Body and Soul can overcome and prevent cases of bullying in schools.

Abstrak. Kasus perundungan di sekolah terus meningkat, bahkan beberapa diantaranya berakhir pada tindakan yang sangat merugikan seperti kekerasan fisik, trauma, atau penurunan prestasi akademik. Kasus perundungan dapat terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang perundungan itu sendiri. Untuk menciptakan sekolah yang aman dari perundungan maka perlu adanya edukasi baik dalam bentuk pembelajaran maupun proyek anti perundungan. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui dampak proyek P5RA dengan Tema Bangunlah Jiwa dan Raganya terhadap kasus perundungan verbal di sekolah. Penelitian ini dilakukan pada siswa kelas 7 MTsN 28 Jakarta yang berjumlah 194 orang. Penelitian ini menggunakan metode kualitatif. Teknik pengumpulan data dalam penelitian ini dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu tahapan identifikasi, upaya tindak lanjut, dan pemantauan hasil kegiatan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti dalam penelitian ini yaitu tes, angket, wawancara, dan dokumentasi. Hasil penelitian menunjukkan adanya peningkatan persentase setiap indikator tes pemahaman perundungan menjadi lebih dari 75%. Selain itu, terdapat penurunan persentase peserta didik yang menjadi pelaku perundungan, mengalami perundungan verbal, melakukan perundungan di kelas, dan meningkatnya persentase peserta didik yang memiliki rasa aman di sekolah, sikap empati, menolak perundungan, serta melaporkan kasus perundungan. Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa proyek P5RA dengan Tema Bangunlah Jiwa dan Raganya dapat mengatasi dan mencegah kasus perundungan di sekolah.

Keywords: P5RA, Theme Build Your Soul dan Body, Verbal Bullying

Kata kunci: P5RA, Tema Bangunlah Jiwa dan Raganya, Perundungan Verbal

(*) Corresponding Author: ernasari.agusta@gmail.com

How to Cite: Agusta, E., S., Yasmiarti, (2025). P5RA dengan tema bangunlah jiwa dan raganya cegah kasus perundungan verbal di lingkungan sekolah, 22 (1), 41-50. <https://doi.org/10.54124/jlmp.v22i1.154>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat bagi seorang anak untuk menuntut ilmu sekaligus belajar bersosialisasi. Proses ini tentu membutuhkan perhatian dan kasih sayang dari lingkungan sekitarnya. Dalam proses pembelajaran, setiap siswa berhak untuk berpendapat, berekspresi, dan mendapat pengakuan

keberadaan dari komunitasnya. Oleh karena itu, sekolah harus mempunyai rasa aman dan nyaman untuk menumbuhkan karakter positif siswa. Akan tetapi, belakangan ini banyak terdengar kasus perundungan di lingkungan pendidikan.

Perundungan adalah salah satu masalah yang dapat terjadi di mana saja dan mungkin pernah dialami oleh setiap orang mulai dari anak-anak hingga orang dewasa. Kasus perundungan di sekolah terus meningkat, bahkan beberapa diantaranya berakhir pada tindakan yang sangat merugikan seperti kekerasan fisik, trauma, atau penurunan prestasi akademik. Menurut data yang dirilis oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KPPPA), prevalensi perundungan di lingkungan sekolah cukup tinggi, data menunjukkan bahwa satu dari tiga siswa pernah mengalami perundungan dalam bentuk apapun. Hal ini mengindikasikan bahwa sekolah sebagai lingkungan pendidikan yang seharusnya aman dan mendukung perkembangan peserta didik belum sepenuhnya bebas dari perilaku perundungan. Febriansyah dan Yuningasih (2024) mengatakan bahwa tidak adanya upaya pencegahan yang efektif dan minimnya pemahaman tentang dampak perundungan menjadi salah satu penyebab utama mengapa kasus ini terus berlanjut.

Bullying atau perundungan adalah tindakan intimidasi, mengusik atau merintangi orang lain (Siahaya, S. K. V, 2021). Tindakan atau perilaku ini dilakukan untuk menyakiti baik dalam bentuk verbal, psikologis atau emosional serta bisa juga dalam bentuk fisik (Sari & Azwar, 2018). Fenomena ini tidak hanya menyebabkan dampak negatif bagi korban, tetapi juga menciptakan lingkungan yang tidak kondusif bagi proses pembelajaran. Pratiwi, dkk (2022) menjelaskan bahwa perundungan dapat dikelompokkan ke dalam 6 kategori, yaitu: Pertama, perundungan kontak fisik langsung seperti memukul, mendorong, menggigit, menjambak, menendang, menampar, mengunci seseorang dalam ruangan, mencubit, mencakar, memeras dan merusak barang yang dimiliki orang lain. Kedua, perundungan kontak verbal langsung seperti mengancam, mempermalukan, merendahkan, mengganggu, memberi panggilan nama (*name-calling*), sarkasme, merendahkan (*put-downs*), mengejek, mengintimidasi, memaki, dan menyebarkan gosip. Ketiga, perundungan perilaku nonverbal langsung seperti melihat dengan sinis, menjulurkan lidah, menampilkan ekspresi muka yang merendahkan, mengejek, atau mengancam. Umumnya, jenis perundungan ini disertai oleh kontak fisik atau verbal. Keempat, perundungan perilaku nonverbal tidak langsung seperti tindakan mendiamkan seseorang, memanipulasi persahabatan sehingga menjadi retak, sengaja mengucilkan atau mengabaikan, serta mengirimkan surat kaleng. Kelima, perundungan dunia maya (*Cyber bullying*) yaitu menyakiti orang lain dengan media elektronik seperti mengirim rekaman video intimidasi dan menuliskan komentar jahat di media sosial. Keenam, pelecehan seksual yang dapat pula dikategorikan sebagai perilaku agresi fisik atau verbal.

Perundungan dapat menimbulkan berbagai efek negatif bagi korban. Hasil penelitian Bastomi dan Hidayah (2019) menyimpulkan bahwa dampak perilaku perundungan antara lain: menyebabkan peserta didik tidak semangat berangkat ke sekolah, prestasi belajar menurun, menarik diri dari lingkungan sosial sehingga tidak bisa berinteraksi dengan orang lain, mengalami gangguan mental, sensitif, rasa marah yang meluap-luap, depresi, rendah diri, cemas, kualitas tidur menurun, keinginan menyakiti diri sendiri, hingga bunuh diri. Selain itu, korban perundungan sering menggunakan obat-obatan terlarang untuk merasa nyaman dan bebas dari tekanan. Dalam jangka waktu yang lama, tekanan-tekanan tersebut menjadi karakter yang membentuk korban menjadi perundung juga (*bully-victim*) untuk melakukan balas dendam. Korban perundungan pun kerap merasa tidak aman, terutama saat berada di lingkungan yang memungkinkan terjadinya perundungan. Dampak di atas kemungkinan besar akan terbawa hingga mereka dewasa. Bukan hanya kesehatan psikologis, efek negatif perundungan juga dapat terlihat dari keluhan fisik, contohnya sakit kepala, sakit perut, otot jadi tegang, palpitasi atau jantung berdetak kencang, dan nyeri kronis.

Menurut Rachma (2022), upaya pencegahan dan mengatasi perundungan di sekolah bisa dimulai dengan: 1) Menciptakan budaya sekolah yang beratmosfer belajar dengan baik tanpa rasa takut. Upaya ini dapat dilakukan melalui pendidikan karakter, menciptakan kebijakan pencegahan perundungan di sekolah dengan melibatkan siswa, menciptakan sekolah model penerapan sistem anti-perundungan, serta membangun kesadaran tentang perundungan dan pencegahannya kepada *stakeholders* sampai ke tingkat rumah tangga dan tempat tinggal. 2) Menata lingkungan sekolah dengan baik. Lingkungan sekolah yang asri dan hijau merupakan faktor yang sangat berpengaruh dan akan membantu pencegahan perundungan. 3) Dukungan sekolah terhadap kegiatan positif siswa.

Sekolah sebaiknya mendukung kelompok-kelompok kegiatan seperti kegiatan ekstrakurikuler dan kokurikuler serta pendalaman minat bakat yang harus diikuti oleh seluruh siswa. Selanjutnya sekolah menyediakan akses pengaduan atau forum dialog antara siswa dan sekolah, atau orang tua dan sekolah, dan membangun aturan sekolah dengan sanksi yang jelas terhadap tindakan perundungan.

Strategi untuk mengatasi perundungan dapat dilakukan dengan dua cara. Pertama, menciptakan kultur sekolah yang sehat sebagai pola nilai-nilai, norma, sikap, ritual, mitos dan kebiasaan-kebiasaan yang dibentuk dalam perjalanan panjang sekolah. Kultur sekolah dilaksanakan oleh warga sekolah secara bersama baik oleh kepala sekolah, guru, staf administrasi maupun siswa sebagai dasar dalam memahami dan memecahkan berbagai persoalan yang muncul. Hasil penelitian Kusdaryani, dkk (2016) menyimpulkan bahwa penguatan kultur sekolah dapat mewujudkan pendidikan ramah anak yang dapat dikembangkan berdasarkan berbagai kebiasaan positif sekolah. Kedua, mengidentifikasi faktor internal dan eksternal yang menyebabkan terjadinya tindakan perundungan di lingkungan sekolah, mengaktifkan semua komponen secara proporsional sesuai perannya dalam menanggulangi perilaku perundungan, menyusun program aksi penanggulangan perundungan berdasarkan analisis menyeluruh dan melakukan evaluasi serta pemantauan secara periodik dan berkelanjutan. Hasil penelitian Busyari, dkk (2024) menyimpulkan bahwa sosialisasi program anti perundungan yang diisi dengan kegiatan pemilihan siswa sebagai agen perubahan dan pelatihan membuat materi kampanye efektif dalam mencebah kasus perundungan di sekolah.

Indikasi masalah perundungan seperti yang telah dipaparkan sebelumnya dapat juga terjadi di lembaga pendidikan berbasis agama, tak terkecuali di MTsN 28 Jakarta. Berdasarkan hasil angket diketahui 15,2% peserta didik menjadi pelaku perundungan, 48,1% peserta didik mengalami perundungan verbal, 53,8% peserta didik mengatakan bahwa perundungan banyak terjadi di dalam kelas. Adapun alasan peserta didik menjadi pelaku perundungan karena mereka pernah mengalami perundungan sebelumnya yang mengakibatkan berkurangnya rasa empati. Cahyani dan Habsyi (2024) mengatakan bahwa berkurangnya empati menyebabkan pelaku tidak memahami keadaan korban, tidak memedulikan korban, serta cenderung melakukan tindak kekerasan terhadap orang dan korban. Hasil penelitian Ani dan Nurhayati (2019) menunjukkan bahwa perundungan verbal di lingkungan sekolah dapat memengaruhi perkembangan perilaku siswa. Lebih lanjut Maulany, dkk (2022) menambahkan bahwa perundungan (bullying) verbal dapat berdampak positif terhadap empati korban.

Kasus perundungan dapat juga terjadi karena kurangnya pengetahuan tentang perundungan itu sendiri. Berdasarkan hasil angket diketahui bahwa dari 194 peserta didik kelas 7, hanya 58,16% yang memiliki pemahaman baik tentang perundungan (*bullying*). Mereka juga kurang mengetahui atau menyadari bahwa mereka pernah menjadi pelaku atau korban dari perundungan (*bullying*) verbal, seperti mengejek teman karena memiliki fisik yang terlalu gemuk atau terlalu kurus, diolok-olok karena kurang pintar, minoritas di kelas, dianggap aneh, mendapat godaan sehingga merasa minder dan lain sebagainya.

Menurut Setiadi, dkk (2023) penyebab kasus perundungan yang tidak pernah tuntas dalam penyelesaiannya adalah kurangnya komunikasi antara siswa dengan guru dan orang tuanya. Berdasarkan hasil wawancara kepada beberapa orang peserta didik yang pernah mengalami perundungan diketahui bahwa mereka tidak berani lapor kepada guru maupun orang tua. Mereka hanya menceritakan kepada temannya. Begitu pun dengan peserta didik yang melihat kasus perundungan hanya melihat, mendengar, dan membantu menenangkan korban. Jarang diantara mereka yang mau mengajak atau menemani korban perundungan untuk lapor kepada pihak yang berwenang. Perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah akan mempengaruhi keamanan dan nyaman siswa dalam belajar. Hasil angket menunjukkan terdapat 20,9% peserta didik yang merasa kurang aman berada di madrasah.

Untuk menciptakan sekolah yang aman dari perundungan maka perlu adanya edukasi baik dalam bentuk pembelajaran maupun proyek anti perundungan. Menurut Haslan, dkk (2021), pencegahan kasus perundungan yang telah banyak dilakukan pihak sekolah maupun organisasi-organisasi lain yang berhubungan dengan anak adalah kampanye anti perundungan. Sejalan dengan hal ini, hasil penelitian Laksana (2024) menyimpulkan bahwa penguatan profil pelajar pancasila dengan kampanye anti perundungan berjalan dengan lancar dan mendapatkan respon baik dari peserta

didik. Oleh karena itu, untuk mengatasi masalah perundungan di MTsN 28 Jakarta maka disusunlah modul proyek P5RA dengan tema "Bangunlah Jiwa dan Raganya". Hasil penelitian Hartatik (2023) menunjukkan bahwa Proyek Penguatan Pelajar Pancasila (P5) dapat menciptakan kesadaran tentang pentingnya pendidikan karakter ditandai oleh kepemimpinan peserta didik yang peduli, berempati, dan bertanggung jawab, membawa harapan untuk lingkungan sekolah yang lebih inklusif, aman, dan harmonis dalam upaya mencegah perundungan di sekolah. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian Nurhakim, dkk (2024) yang mengatakan bahwa salah satu tujuan P5 adalah untuk mengurangi kasus perundungan di sekolah.

METODE PENELITIAN

Metode yang digunakan dalam penelitian ini yaitu penelitian deskriptif kualitatif. Pada penelitian deskriptif, peneliti berusaha menggambarkan kegiatan proyek yang dilakukan pada objek tertentu secara jelas dan sistematis. Dalam penelitian ini, peneliti bertindak sebagai pengumpul data dan sebagai instrumen aktif dalam upaya mengumpulkan data-data di lapangan. Pelaksanaan penelitian dilakukan di MTsN 28 Jakarta. Subyek penelitian adalah peserta didik kelas 7 yang berjumlah 194 orang. Teknik pengumpulan data dilaksanakan dalam 3 tahap, yaitu tahapan identifikasi, upaya tindak lanjut, dan pemantauan hasil kegiatan. Instrumen pengumpulan data yang digunakan oleh peneliti yaitu tes, angket, wawancara, dan dokumentasi. Indikator dan skor tes pemahaman perundungan disajikan pada Tabel 1.

Tabel 1. Indikator Tes Pemahaman Perundungan

No	Indikator	Skor
1.	Memahami definisi dan jenis-jenis perundungan (verbal, fisik, sosial, dan cyberbullying).	1-4
2.	Menjelaskan penyebab perundungan bagi korban, pelaku, keluarga, dan lingkungan madrasah,	1-4
3.	Menjelaskan dampak perundungan bagi korban, pelaku, keluarga, dan lingkungan madrasah	1-4
4.	Mengidentifikasi tanda-tanda seseorang menjadi korban atau pelaku perundungan.	1-4
5.	Mengetahui hak dan kewajiban dalam menciptakan lingkungan bebas perundungan.	1-4

Adapun angket disajikan dalam bentuk semi terbuka. Dalam hal ini, peneliti memberikan beberapa opsi kemungkinan jawaban kepada subjek penelitian. Angket berisi pertanyaan tentang apakah peserta didik pernah menjadi pelaku perundungan, jenis perundungan yang pernah dialami, tempat terjadinya perundungan, rasa aman berada di sekolah, sikap empati, sikap menolak, melaporkan tindakan perundungan yang ada di sekitar. Sedangkan wawancara dilakukan terkait dengan solusi dalam mengatasi atau mencegah perundungan, upaya dalam menerapkan komunikasi yang baik untuk menghindari konflik dan perundungan, ajakan teman sebaya untuk menciptakan lingkungan yang aman dan nyaman.

Teknik analisis data yang digunakan dalam penelitian ini adalah teknik analisis deskriptif-kualitatif. Adapun analisis data yang dilakukan yaitu: reduksi data, penyajian data, dan verifikasi data. Pengecekan keabsahan data dalam penelitian ini menggunakan cara triangulasi. Triangulasi dalam pengujian kredibilitas ini diartikan sebagai pengecekan data dari berbagai sumber dengan berbagai cara dan berbagai waktu. Peneliti menggunakan data dokumentasi, data hasil observasi, serta data hasil angket dan wawancara untuk dapat mengecek keabsahan data dengan tujuan untuk mengetahui upaya yang dilakukan untuk mengatasi perilaku perundungan tersebut. Fokus penelitian ini adalah perundungan verbal.

Penelitian dianggap berhasil jika persentase setiap indikator pemahaman perundungan meningkat dan mencapai minimal 75%. Selain itu, terdapat penurunan persentase peserta didik yang menjadi pelaku perundungan, mengalami perundungan verbal, melakukan perundungan di kelas, dan meningkatnya persentase peserta didik yang memiliki rasa aman di sekolah, sikap empati, menolak perundungan, serta melaporkan kasus perundungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

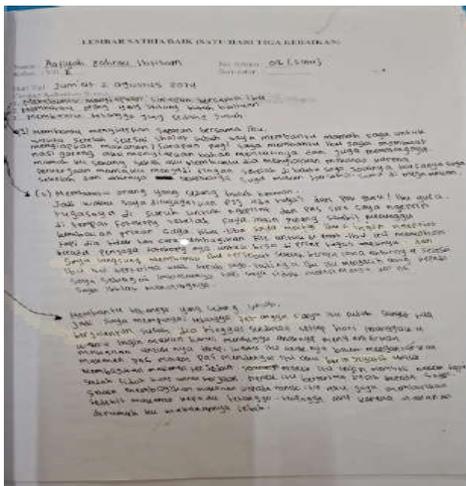
Proyek P5RA di kelas 7 ini dilaksanakan setiap Hari Jum'at dengan durasi 4 jam pelajaran (JP) mulai pukul 07.10 – 09.50. Alokasi waktu pada ema “Bangunlah Jiwa dan Raganya” adalah 60 jam Pelajaran (JP). Tiap kelas didampingi oleh 2 orang fasilitator. Kegiatan pembelajaran berlangsung dari bulan Agustus-November 2024. Tema ini mengusung 5 dimensi yaitu: kesadaran diri dan pengetahuan tentang perundungan, pencegahan perundungan, aksi dan tindakan nyata, evaluasi dan refleksi, Adapun judul proyek yang sesuai dengan dengan tema adalah adalah “*Stop Bullying, Kampanye Sadar dan Tindakan untuk Madrasah Aman*”.

Kegiatan proyek yang dilakukan terdiri dari 3 tahap yaitu: tahap pengenalan, tahap kontekstualisasi, dan tahap aksi nyata (Sufyadi, dkk 2021). Ketiga tahapan tersebut disusun dalam bentuk 14 aktivitas sebagaimana disajikan pada Tabel 2.

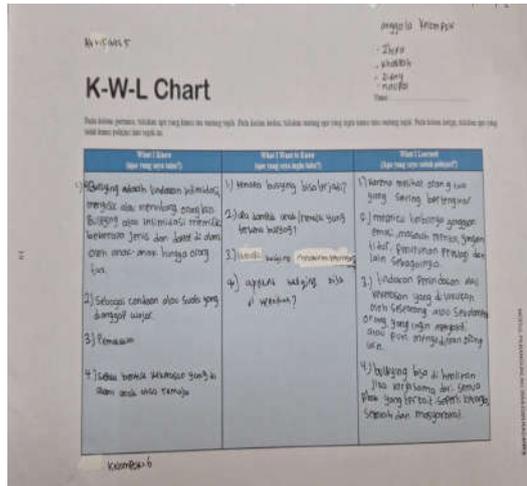
Tabel 2. Kegiatan dan Alokasi Waktu P5RA

Aktivitas	Kegiatan	Alokasi Waktu
Tahap Pengenalan		
1	Menyampaikan kegiatan P5RA tema bangunlah Jiwa dan Raganya dan Asesmen Diagnostik	4 JP
2	Membangun Jiwa Melalui Program “SATRIA BAIK” (SATu haRI tigA keBAIKan)	4 JP
3	Senam, sarapan bersama, menggosok gigi, mengenal dan menghitung Indeks Massa Tubuh (IMT) Indonesia	4 JP
4	Refleksidiri, mengisi lembar refleksi, sharing pendapat tentangkesejahteraan diri	4 JP
5	Mengenal perundungan dengan K-W-L chart	4 JP
6	Mengundang Narasumber/psikolog untuk memahami perundungan secara mendalam	4 JP
Tahap Kontekstualisasi		
7	Mengenal perundungan di sekolah dan perundungan dunia maya (format sebab-akibat) dengan mind map	4 JP
8	Mengidentifikasi karakteristik perundung	4 JP
9	Mengenal kesehatan mental/Jiwa dengan mengundang narasumber/ psikolog	4 JP
Tahap Aksi Nyata		
10	Mengumpulkan data kasus perundungan dimadrasah (survei, observasi, dan wawancara)	4 JP
11	Menyusun rencana aksi nyata dan kampanye (Pembagian kelompok dan pemaparan konsep aksi nyata dan kampanye	4 JP
12	Pelaksanaan kampanye	8 JP
13	Pelaksanaan selebrasi Anti Perundungan dalam bentuk presentasi laporan penelitian dan kampanye	4 JP
14	Refleksi dan evaluasi	4 JP

Pada tahap pengenalan, siswa diminta melakukan kegiatan dalam membangun jiwa yang baik dan menuliskannya pada lembar “SATRIA BAIK (SATu haRI tigA keBAIKan)”. Kemudian, pada aktivitas berikutnya siswa diberikan lembar tabel K-W-L terkait dengan perundungan. K atau *Know* adalah apa yang diketahui siswa, W atau *What* adalah apa yang ingin diketahui siswa, dan L atau *Learned* adalah apa yang telah dipelajari siswa. Kolom K dan W diisi sebelum siswa belajar tentang perundungan, sedangkan kolom L diisi setelah siswa belajar dan berdiskusi mencari informasi baik dari buku maupun jurnal-jurnal ilmiah. Setelah itu, beberapa siswa mempresentasikan hasil diskusinya di depan kelas. Berikut adalah lembar tabel K-W-L yang telah diisi siswa:



Gambar 1. Lembar SATRIA BAIK



Gambar 2. Lembar K-W-L

Lembar tersebut mengindikasikan bahwa siswa mempunyai rasa keingintahuan yang lebih dalam tentang perundungan. Oleh karena itu, pada aktivitas berikutnya diadakan sebuah seminar dengan siswa sebagai panitianya. Pihak madrasah mengundang narasumber seorang psikolog untuk membahas lebih dalam tentang kesehatan mental dan sebab akibat dari perundungan. Hal ini sejalan dengan pendapat Haslan, dkk (2021) yang mengatakan bahwa dengan menambah pengetahuan anak-anak mengenai perundungan, mereka dapat lebih mudah menganalisa ketika perundungan tersebut menimpa mereka atau orang-orang di dekat mereka. Pada akhir kegiatan, siswa menuliskan pengalaman belajar dan apa yang mereka pelajari pada hari itu sebagai bentuk refleksi kegiatan. Berikut adalah dokumentasi kegiatan seminar siswa:



Gambar 3. Kegiatan Seminar Anti Perundungan

Pada akhir kegiatan seminar, siswa diminta menuliskan sebuah slogan sebagai bentuk tindakan mereka terhadap kasus perundungan sebagai bentuk komitmen aksi nyata.



Gambar 4. Komitmen Aksi Nyata

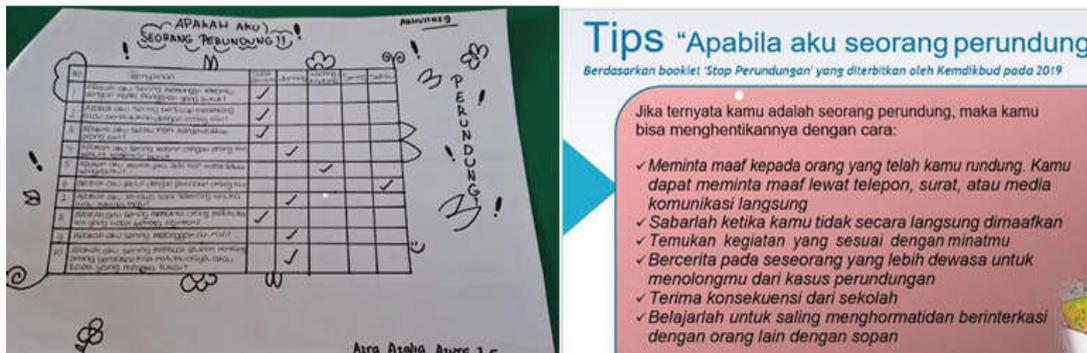
Siswa juga menuliskan hasil refleksinya tentang apa yang sudah dipelajari dan apa yang akan dilakukan jika terjadi kasus perundungan di madrasah. Selanjutnya siswa diberikan tes untuk mengukur pemahaman peserta didik terhadap perundungan.



Gambar 5. Refleksi Kegiatan Seminar

Pada tahap kontekstualisasi, siswa menonton beberapa berita tentang kasus perundungan. Setelah itu, mereka diminta membuat sebuah peta konsep tentang jenis perundungan yang sering terjadi baik di madrasah, di lingkungan rumah maupun di dunia maya dengan menggunakan rumus 5W+1H (apa, siapa, kapan, dimana, mengapa, dan bagaimana). Beberapa berita yang ditayangkan dalam video menunjukkan bahwa kasus perundungan umumnya terjadi di ruang kelas. Video ini merupakan pemantik yang kemudian memunculkan tanggapan siswa terkait dengan alasan siswa melakukan perundungan. Pada akhir sesi, semua siswa setuju bahwa perundungan membuat mereka tidak nyaman belajar di sekolah.

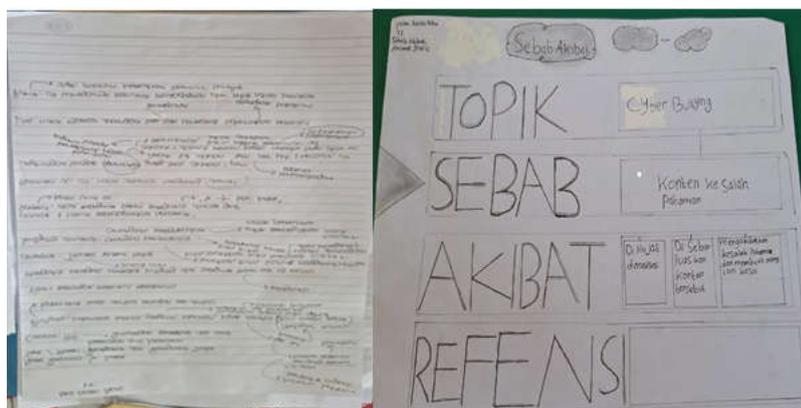
Hasil penelitian Saraswati dan Hadiyono (2020) menunjukkan bahwa alasan siswa melakukan perundungan memiliki kemiripan antara satu sekolah dengan sekolah lainnya yaitu: bercanda, asyik-lucu, kesal dengan sikap korban/korban menjengkelkan/korban dianggap aneh/tidak suka dengan korban, kepuasan sendiri, membalas (karena dirundung terlebih dahulu) dan ikut-ikutan. Oleh karena itu, penting bagi siswa melakukan penilaian diri untuk mengidentifikasi apakah dirinya termasuk perundung atau tidak. Penilaian diri ini sebagai salah satu bentuk identifikasi awal kepada siswa. Berikut adalah salah satu hasil instrumen penilaian diri siswa:



Gambar 6. Penilaian Diri dan Tindak Lanjutnya

Rekapitulasi hasil instrumen penilaian diri menunjukkan bahwa masih terdapat 5,45% siswa yang menjadi pelaku perundungan di madrasah. Instrumen 10 pernyataan yang menunjukkan indikasi sebagai pelaku perundungan. Subjek penelitian dikatakan sebagai pelaku perundungan berdasarkan pengisian dominan dari pernyataan yang diberikan. Pengisian instrumen secara jujur oleh siswa merupakan langkah awal yang positif untuk menanamkan kesadaran mereka dalam memperlakukan sesama manusia. Sebagai tindak lanjut dari hasil penilaian diri tersebut, siswa diberikan tips untuk menghentikan sikap buruknya.

Perundungan berawal dari keadaan mental/jiwa yang sakit. Hasil penelitian Vanista dan Patmawati (2023) menunjukkan bahwa faktor-faktor yang mempengaruhi terjadinya perundungan pada pelajar usia remaja dapat berasal dari individu, keluarga, kelompok bermain, hingga komunitas pelaku. Untuk mencegah terjadinya perundungan, siswa perlu mengetahui kondisi mental/jiwanya terlebih dahulu. Oleh karena itu, pada pertemuan berikutnya, madrasah menghadirkan seorang pembicara yang membahas tentang kesehatan mental/jiwa remaja. Sebagai umpan balik, siswa membuat catatan poin-poin penting dari pembahasan tersebut sebagaimana disajikan pada gambar 7.



Gambar 7 Lembar Catatan Seminar Kesehatan Mental

Setelah mendapat informasi terkait perundungan, pengetahuan peserta didik semakin bertambah. Hal ini ditunjukkan pada hasil tes pemahaman siswa terhadap perundungan seperti disajikan pada Tabel 3.

Tabel 3. Rekapitulasi Hasil Tes Pemahaman Perundungan

No	Indikator	Persentase	
		Sebelum Seminar	Setelah Seminar
1.	Menuliskan definisi dan jenis-jenis perundungan (verbal, fisik, sosial, dan cyberbullying).	70,9%	88,8%
2.	Menuliskan penyebab perundungan bagi korban, pelaku, keluarga, dan lingkungan sekolah.	62,7%	84,6%
3.	Menuliskan dampak perundungan bagi korban, pelaku, keluarga, dan lingkungan sekolah.	56,9%	80,8%
4.	Menuliskan tanda-tanda seseorang menjadi korban atau pelaku perundungan.	52,2%	78,5%
5.	Menuliskan hak dan kewajiban dalam menciptakan lingkungan bebas perundungan.	48,1%	76,2%
Persentase rata-rata		58,16%	81,78%

Setelah mempunyai pemahaman yang cukup, siswa pun mulai menyusun rencana aksi. Pada tahap ini, siswa mulai mencari informasi cara mengatasi dan mencegah kasus perundungan, kemudian menyusunnya dalam sebuah rencana aksi nyata. Beberapa karya yang dihasilkan siswa adalah membuat poster Anti Perundungan baik manual maupun digital, membuat video edukasi, menggubah lirik lagu, menulis cerpen, mading, infografis, dan menyusun laporan hasil penelitian terkait dengan upaya pencegahan perundungan. Video edukasi merupakan karya yang paling sulit dibuat peserta didik. Akan tetapi karya ini sangat efektif dalam menyampaikan pesan. Hasil penelitian Ahmad, dkk (2024) menyimpulkan bahwa sosialisasi tentang bahaya perundungan menggunakan peralatan elektronik audio visual efektif dalam mencegah kasus perundungan di sekolah. Karya-karya tersebut diunggah dalam berbagai media sosial sebagai bentuk kampanye anti perundungan.

Selain itu, siswa juga mengadakan kampanye ke siswa lainnya di kelas 8 dan 9. Isi kampanye berupa edukasi tentang bentuk dan dampak perundungan serta ajakan untuk berani lapor atas setiap perilaku perundungan. Kampanye ini dilakukan di kelas, masjid, kantin, dan tempat-tempat terbuka yang memungkinkan adanya perkumpulan peserta didik. Kampanye ini dilakukan selama 2 minggu. Dokumentasi dari kegiatan tersebut disajikan pada gambar di bawah ini:



Gambar 8. Kampanye Anti Bullying

Berdasarkan hasil wawancara, aktivitas kampanye anti perundungan mendapat respon positif dan berdampak pada keberanian mereka untuk melaporkan setiap kasus perundungan. Temuan ini didukung oleh hasil angket seperti disajikan pada Tabel 4.

Tabel 4. Rekapitulasi Hasil Angket Perilaku Siswa

No	Pernyataan	Hasil Angket	
		Sebelum kampanye	Setelah kampanye
1.	Siswa sebagai pelaku perundungan	30,3%	15,2%
2.	Siswa mengalami perundungan verbal	48,1%	13,5%
3.	Siswa melakukan perundungan di kelas	53,8%	22,4%
4.	Siswa merasa aman di madrasah	79,1%	98,1%
5.	Siswa memiliki sikap empati	66,3%	87,2%
6.	Siswa menolak kasus perundungan	79,1%	98,1%
7.	Siswa berani melaporkan kasus perundungan	65,4%	86,3%

Adanya penurunan persentase kasus perundungan verbal menunjukkan bahwa proyek P5RA yang dilakukan di madrasah dapat mengatasi dan mencegah kasus perundungan. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Hurhakim, dkk (2024) yang mengatakan bahwa program P5 yang dilakukan oleh guru-guru penggerak dapat mengurangi kasus bullying di sekolah.

Proyek P5RA dalam bentuk kampanye berdampak juga pada peserta didik kelas 8 dan 9. Berdasarkan hasil wawancara diketahui bahwa kampanye anti perundungan telah mendorong keberanian mereka untuk melaporkan setiap perilaku perundungan baik yang mereka rasakan maupun yang mereka lihat. Temuan ini sejalan dengan hasil penelitian Ekawati, dkk (2024) yang mengatakan bahwa Pelaksanaan P5 dalam bentuk kampanye dapat mencegah perilaku bullying dengan memberikan pemahaman dan pengetahuan tentang makna bullying serta berfungsi sebagai pendukung yang kuat dalam membentuk karakter siswa dan meningkatkan rasa percaya diri serta keberanian siswa.

Sebagai bentuk perayaan atas keberhasilan proyek yang dilakukan, peserta didik menampilkan beberapa kegiatan yang bertujuan mengajak warga madrasah dan orang tua murid untuk peka dan terlibat dalam upaya pencegahan kasus perundungan. Kegiatan dilakukan dalam bentuk penampilan drama dan tarian, serta membuka *stand* untuk memaparkan perundungan dalam bentuk infografis, dan laporan hasil penelitian.



Gambar 9. Stand Selebrasi P5RA

SIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil penelitian dan pembahasan maka dapat disimpulkan bahwa proyek P5RA dengan tema “Bangunlah Jiwa dan Raganya” memberikan dampak bagi penurunan kasus perundungan verbal dan peningkatan rasa aman di madrasah.

Berdasarkan hasil penelitian disarankan upaya yang dapat dilakukan untuk mencegah dan menghentikan kasus perundungan yaitu dengan memutar video edukasi tentang dampak perundungan dan upaya pencegahannya, memantau media sosial siswa untuk menghindari *cyberbullying*, membuat sanksi yang tegas terhadap perbuatan yang mengarah pada perundungan, menjalin kerjasama antara sekolah, guru, dan orang tua dalam penanganan dan pencegahan kasus perundungan, serta bersinergi dalam mengajarkan nilai-nilai kebaikan, rasa peduli, dan empati kepada siswa.

PUSTAKA ACUAN

- Ahmad, B., Taufiq, M., & Fatah, R. A. (2024). Sosialisasi Pencegahan Dan Penanganan Perundungan Di SD IT Insantama Tidore. *Jurnal Pengabdian Khairun*, 3(1).
- Ani, S. D., & Nurhayati, T. (2019). Pengaruh Bullying verbal di lingkungan sekolah terhadap perkembangan perilaku siswa. *Eduexos Jurnal Pendidikan Sosial & Ekonomi*, 8(2).
- Bastomi, H., & Hidayah, S. N. M. (2019). Fenomena Perundungan Di Sosial Media: Telaah Dampak Perundungan Bagi Remaja. *AT-TABSYIR: Jurnal Komunikasi Penyiaran Islam*, 6(1), 235.
- Busyairi, A., Harjono, A., Syahril, A., Zuhdi, M., Makhrus, M., & Jaswadi, J. (2024). Sosialisasi Program Pencegahan Perundungan (Roots) Bagi Siswa SMPN 1 Terara: Indonesia. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia*, 6(2), 53-58.
- Cahyani, P. W., & Habsy, B. A. (2024). Sikap Empati Pelaku Bullying Peserta Didik SMA. *Jurnal BK UNESA*, 14(5), 18-26.
- Febriansyah, D. R., & Yuningsih, Y. (2024). Fenomena Perilaku Bullying Sebagai Bentuk Kenakalan Remaja. *Jurnal Ilmiah Perlindungan Dan Pemberdayaan Sosial (Lindayasos)*, 6(1), 26-33.
- Hartatik, B. (2023). Mengatasi Perundungan Melalui Proyek Penguatan Profil Pelajar Pancasila (P5) Di Mts N 4 Sleman: Menuju Kepemimpinan Masa Depan. In *Seminar Nasional Literasi Prodi PBSI FPBS UPGRIS* (pp. 1031-1039).
- Haslan, M. M., Fauzan, A., & Kurniawansyah, E. (2021). Penyuluhan Tentang Dampak Perilaku Bullying Bagi Siswa dan Upaya untuk Mengatasinya di SMPN 1 Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Jurnal Pengabdian Magister Pendidikan IPA*, 4(4), 423-430.
- Imaniyati, N. S., Nurhasanah, N., Maryani, A., & Barualogo, I. S. (2020). The Implementation of Health BPJS Connected to Balance Principle in Economic Law and Sharia Principles. In *2nd Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2019)* (pp. 613-616). Atlantis Press.
- Laksana, B. T. (2024). Penguatan Profil Pelajar Pancasila Melalui Kampanye Anti Perundungan pada Pembelajaran Teks Anekdote Kelas X SMAN 8 Malang.
- Kusdaryani, W., Purnamasari, I., & Damayani, A. T. (2016). Penguatan Kultur Sekolah Untuk Mewujudkan Pendidikan Ramah Anak. *Jurnal Cakrawala Pendidikan*, 35(1).
- Maulany, L. E., Rasimin, R., & Yusra, A. (2022). Dampak Perundungan (Bullying) Verbal terhadap Empati Korban pada Siswa SMPN 7 Muaro Jambi. *Jurnal Ilmiah Dikdaya*, 12(1), 195-201.
- Nurhakim, H. Q. A., Sanusi, I., Nur'aeni, U., & Muhammad, G. (2024). Implementasi Profil Pelajar Pancasila Guna Pencegahan Tindak Perundungan Siswa.
- Pratiwi, N. A., Oktavia, T., Sakarsari, N., Nanda, V. P., Jannah, M., & Qomisatun, P. A. (2022). Studi kasus Perundungan Terhadap belajar peserta didik di Sekolah Dasar. *Jurnal Pendidikan dan Konseling (JPDK)*, 4(6), 8643-8646.
- Rachma, A. W. (2022). Upaya pencegahan bullying di lingkup sekolah. *Jurnal Hukum dan Pembangunan Ekonomi*, 10(2), 241-257.
- Saraswati, R., & Hadiyono, V. (2020). pencegahan perundungan/bullying di Institusi pendidikan: pendekatan norma hukum dan perubahan perilaku. *Jurnal Hukum Politik Dan Kekuasaan*, 1(1).
- Sari, Y. P., & Azwar, W. (2018). Fenomena bullying siswa: Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. *Ijtima'iyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 10(2), 333-367.
- Setiadi, N., Purwanti, P., Widiatmoko, A., & Putro, A. A. Y. (2023). Peran Guru Kelas dan Orangtua pada Sekolah Ramah Anak untuk Mencegah dan Mengatasi Perundungan. *Taman Cendekia: Jurnal Pendidikan Ke-SD-an*, 7(01), 16-26.
- Siahaya, S. K. V. (2021). Penegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan atau Bullying Disekolah. *Lex Crimen*, 10(3).
- Sufyadi, S., Harjatanaya, T. Y., Tracey Yani, P., Satria, M. R., Andiarti, A., & Herutami, I. (2021). Panduan pengembangan proyek penguatan profil pelajar Pancasila jenjang pendidikan dasar dan menengah (SD/MI, SMP/MTs, SMA/MA).