

MODUL PELATIHAN **NENG-NING-NUNG-NANG** **UNTUK TINGKAT SMP**

DISUSUN OLEH:

Septi Ambarwati, S.Si., M.Pd.Si.
Amin Al Adib, S.Psi., M.Psi
Femmy Lekahena, M.Psi., Psikolog



FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS PROKLAMASI 45
YOGYAKARTA
2024



Pendahuluan

Latar Belakang Masalah

Pendidikan merupakan upaya yang terencana agar individu menjadi manusia yang tidak hanya berilmu, tetapi juga berakhlak (Inanna, 2018). Diharapkan para peserta didik mampu memaksimalkan potensi dan karakter pribadinya agar dapat bermanfaat (Syafwar, dkk., 2024). Pendidikan yang seharusnya menjadi penguat lingkungan positif itu justru menyumbang kasus perundungan (*bullying*) yang meningkat menjadi 226 kasus terlapor pada tahun 2022 dari hanya 53 kasus terlapor pada 2021, berdasarkan data Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) (Athiful, 2024).

Bullying jarang terjadi dalam kondisi *person-to-person*, tetapi sering terjadi dengan keterlibatan teman sebaya, sehingga *bullying* merupakan terjadi dalam kondisi kolektif (Noorden, dkk., 2014). Hamburger, dkk. (2011) mengemukakan bahwa salah satu komponen perundungan adalah saksi *bullying*. Saksi memainkan peran penting dalam kasus *bullying*, karena saksi dapat menjadi pelaku selanjutnya, menguatkan perilaku *bullying*, atau bisa juga tidak melakukan apa-apa terhadap peristiwa *bullying* (Salmivali, 2010).

Saksi *bullying* adalah kunci menghentikan bahkan mencegah kejadian *bullying* (Padgett & Notar, 2013). Damanik dan Juwita (2019) menjelaskan bahwa ada empat tipe saksi *bullying*, yaitu provokator, asisten yang berperan membantu pelaku mem-bully korban, acuh, dan pembela korban. Febriana (2018) berpendapat bahwa hanya tipe pembela saja yang berpotensi besar untuk menghentikan perilaku *bullying*. Halima, dkk. (2021) menjelaskan bahwa tindakan pembela korban bisa dalam bentuk melaporkan kejadian *bullying* dan memberikan dukungan pada korban.

Muliati (2021) menemukan bahwa agar dapat menolong orang lain secara aktif, diperlukan kecerdasan emosi (*emotional intelligence*). Kecerdasan emosi merupakan kunci agar seseorang dapat berlaku asertif (van Dusseldorp, dkk., 2010). Seseorang yang cerdas secara emosi dapat menampilkan dirinya secara jujur tanpa menyakiti diri sendiri maupun orang lain (Muliati, 2021). Menurut Goleman (2007), individu yang cerdas emosi lebih optimis dan dapat dapat memikirkan dampak-dampak yang mungkin terjadi di masa depan.

Modul ini dibuat sebagai upaya untuk meningkatkan *emotional intelligence*, khususnya pada para saksi *bullying*, agar dapat berperilaku aktif untuk mencegah dan menghentikan kejadian *bullying* di sekolah. *Neng-Ning-Nung-Nang* mengadopsi pemikiran Ki Hajar Dewantara, yaitu Neng dari kata "Meneng" atau diam dan tenang, artinya aktif mendengar atau jadi pendengar aktif; Ning dari kata "Wening" yang berarti Jernih di hati dan pikiran; Nung dari kata "Hanung" yang berarti Kebesaran Hati dan Jiwa; dan Nang yang berarti "Menang" yaitu dapat wewenang baik secara batiniah maupun lahiriah (Putrianti, dkk., 2020). Dalam penelitiannya, Putrianti, dkk. (2020) menggunakan konsep *Neng-Ning-Nung-Nang* dalam penelitian *bullying*. Jika disesuaikan dengan konsep *emotional intelligence* menurut Goleman (2007), *Neng* mewakili konsep mengelola emosi diri sendiri; *Ning* mewakili konsep mengenali emosi sendiri; *Nung* mewakili konsep mengenali emosi orang lain dan mampu membantu orang lain untuk mengelola emosi; serta *Nang* mewakili konsep motivasi.

Pendahuluan

Tujuan Pelatihan

1. Tujuan Umum

Pelatihan ini dilaksanakan untuk dapat meningkatkan *emotional intelligence* pada saksi *bullying*.

2. Tujuan Khusus

- Memberikan pemahaman saksi *bullying* mengenai definisi, jenis-jenis *bullying*, ciri-ciri, para aktor, dan dampak *bullying*.
- Menjadikan para siswa sebagai agen perubahan agar dapat mencegah terjadinya *bullying* di lingkungan sekolah.

Manfaat Pelatihan

1. Memahami *emotional intelligence* dalam perilaku sehari-hari
2. Memahami kekuatan dan kelemahan diri sendiri.
3. Memahami emosi orang lain.
4. Membangun kepercayaan diri.
5. Meningkatkan kemampuan mengendalikan emosi.
6. Meningkatkan kemampuan berinteraksi dan berkomunikasi dengan lebih baik dan efektif
7. Meningkatkan kepedulian terhadap kondisi orang lain.
8. Meningkatkan kemampuan membangun hubungan baik dengan orang lain.

Peserta Pelatihan

Peserta pada pelatihan ini adalah siswa kelas VII SMP N 2 Ngaglik.



Pendahuluan

Sesi Pelatihan

Sesi Pelatihan	Materi	Durasi
Sesi 1	Mengenali emosi diri sendiri	45 menit
Sesi 2	Mengelola emosi	45 menit
Sesi 3	Memotivasi diri sendiri	45 menit
Sesi 4	Mengenali emosi orang lain	45 menit
Sesi 5	Membina hubungan dengan orang lain	45 menit

Metode Pelatihan

1. Ceramah

Metode ceramah adalah metode pelatihan melalui cara penuturan, pemberian informasi, dan penyajian materi (Arifin & Nurhadi, 2019).

2. Permainan

Metode permainan adalah penyampaian materi dengan menggunakan simbol atau gerak komunikasi yang menarik (Arifin & Nurhadi, 2019). Lebih lanjut, Arifin dan Nurhadi (2019) menjelaskan bahwa metode permainan dapat menguji kemampuan siswa untuk menghadapi situasi yang sulit.



Pendahuluan

Jadwal Pelatihan

Pelatihan dilaksanakan selama satu hari penuh. Dijadwalkan dalam bulan November 2024.

Fasilitator Pelatihan

Fasilitator dalam pelatihan ini adalah psikolog yang berkompeten dan berpengalaman dalam memfasilitasi pelatihan mengenai *emotional intelligence*.

Alat dan Bahan

- Laptop
- Alat tulis
- Presensi
- Soal-soal evaluasi pelatihan
- LCD proyektor
- Materi dalam bentuk *Power Point* (PPT)
- Gunting
- Kertas HVS
- Origami
- Ular Tangga Anti *Bullying*
- Uang koin pecahan Rp 500.
- Selotip



Pendahuluan

Rundown Pelatihan

Waktu	Sesi	Deskripsi	Metode	Alat Bantu	Pelaksana
07.45 - 08.00	Registrasi	Peserta memakai <i>name tag</i> , panitia membagikan <i>seminar kit</i> .	-	<i>Name tag</i> , seminar kit	Co-fasilitator
08.00 - 08.05	Pembukaan	Co-fasilitator membuka <i>workshop</i> , memperkenalkan diri.	Ceramah	-	Co-fasilitator
08.05 - 08.15	<i>Pretest</i>	Pemberian <i>pretest</i> untuk evaluasi pengetahuan.	Tes tertulis	Lembar <i>pretest</i>	Co-fasilitator
08.15 - 08.25	<i>Ice breaking</i>	Bermain "Pagi, Siang, Sore, Malam"	<i>Games</i>		Co-fasilitator
08.25 - 08.40	<i>Pre Session</i>	Fasilitator menjelaskan tentang definisi, ciri-ciri, aktor, dan dampak <i>bullying</i> .	Ceramah	Laptop, materi	Fasilitator
08.40 - 09.00	Sesi 1	Fasilitator menggunakan <i>Johari Window: open</i> dan <i>blind self</i> .	<i>Self-evaluation</i>	Laptop, materi, origami	Fasilitator
09.00 - 09.45	Sesi 2	Ular Tangga Anti <i>Bullying</i>	<i>Games</i>	Laptop, materi, ular tangga	Fasilitator
09.45 - 09.55	Sesi 3	<i>Emotional Goal Setting</i>	<i>Games</i>	-	Fasilitator
09.55 - 10.10	Sesi 4	Bermain "Pulpen Kebersamaan"	<i>Games</i>	Laptop, materi, pulpen.	Fasilitator
10.10 - 10.40	Sesi 5	Bermain " <i>Coin Relay</i> "	<i>Games</i>	Laptop, materi, uang koin.	Fasilitator
10.40 - 10.55	<i>After Session</i>	Fasilitator memberikan kesempatan para peserta untuk bertanya dan mengingatkan kepada peserta mengenai <i>bullying</i> yang harus dihindari dan lebih peduli kepada orang lain.	Diskusi & Tanya Jawab		Fasilitator
10.55 - 11.05	<i>Posttest</i>	Pemberian <i>posttest</i> untuk evaluasi pengetahuan.	Tes tertulis	Lembar <i>posttest</i>	Co-fasilitator
11.05 - selesai	Penutup	Fasilitator menutup <i>workshop</i>	-	-	Co-fasilitator



Ice Breaking

Waktu : 08.15 – 08.25
Durasi : 10 menit
Nama Kegiatan : “Pagi, Siang, Sore, Malam”
Tujuan : Mencairkan suasana pelatihan
Metode : Permainan
Prosedur :

1. Terdapat empat instruksi pada permainan ini, yaitu jika fasilitator menyebutkan “Pagi” maka peserta bertepuk tangan sebanyak 1x, jika fasilitator menyebutkan “Siang” maka peserta bertepuk tangan sebanyak 2x, jika fasilitator menyebutkan “Sore” maka peserta bertepuk tangan sebanyak 3x, serta jika fasilitator menyebutkan “Malam” maka peserta harus diam sambil mengatakan “Sssst!” dan meletakkan jari telunjuk di depan mulut.
2. Minta para peserta untuk berdiri di tempat masing-masing.
3. Lakukan beberapa kali, semakin lama semakin cepat.
4. Fasilitator dapat memodifikasi permainan ini dalam bentuk cerita dengan menyebutkan kata pagi, siang, sore, atau malam.



Pre Session

Waktu	: 08.25 - 08.40
Durasi	: 15 menit
Alat dan Bahan	: Laptop, materi
Tujuan	: Mengajarkan peserta mengenai definisi, bentuk-bentuk, aktor, dan <i>bullying</i>
Metode	: Ceramah
Tahap Kegiatan	:

Definisi *Bullying*

Bullying adalah perbuatan penyerangan yang dilakukan secara sengaja dan berulang kali pada orang yang sama menggunakan kekuasaan dan kekuatan untuk melukai orang yang tidak disukai sampai pelaku merasa puas (Atmojo & Wardaningsih, 2019). Agisyaputri, dkk. (2023) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* adalah perilaku kekerasan yang dilakukan secara terus-menerus disertai dengan penyalahgunaan kekuasaan kepada seseorang yang dianggap lemah dan tidak berdaya.

Bentuk-bentuk *Bullying*

Widiyanti (2019) menemukan bahwa terdapat 4 jenis *bullying* yang terjadi di lingkungan sekolah, yaitu sebagai berikut:

1. *Bullying* fisik, yaitu bentuk *bullying* yang dilakukan berupa memukul, menendang, dan perilaku lainnya yang meninggalkan bekas luka fisik pada korban.
2. *Bullying* sosial, yaitu bentuk *bullying* yang berbahaya pada kondisi psikologis korban, karena bertujuan untuk meremehkan korban.
3. *Bullying* verbal, yaitu bentuk *bullying* yang melibatkan kata-kata, seperti memfitnah, mencemarkan nama baik, menghina, tidak memberikan informasi, mengabaikan pendapat, mengejek nama, mengancam, dll.
4. *Cyberbullying*, yaitu bentuk *bullying* yang dilakukan dengan cara mengancam seseorang melalui unggahan secara daring.



Pre Session (Cont'd)

Aktor Bullying

Nurhandiyanto (2020) menemukan bahwa *bullying* selalu berkaitan dengan pelaku, korban, dan saksi. Saksi memainkan peran penting dalam kasus *bullying*, karena saksi dapat menjadi pelaku selanjutnya, menguatkan perilaku *bullying*, atau bisa juga tidak melakukan apa-apa terhadap peristiwa *bullying* (Salmivali, 2010).

Dampak Bullying

Bete dan Arifin (2023) mengidentifikasi dampak *bullying* bagi korban, pelaku dan, saksi, yaitu sebagai berikut:

1. Korban *bullying*, mengalami penurunan konsentrasi dalam belajar, kurang percaya diri, menghindar karena selalu takut dan khawatir, merasa tidak ada yang bisa membantu, dan dapat mengalami gangguan mental, seperti depresi.
2. Pelaku *bullying*, kurang berempati dan kurang mampu mengendalikan dirinya sendiri. Jika tidak diatasi, maka dapat terbentuk perilaku penyalahgunaan kekuasaan.
3. Saksi *bullying*, ada rasa takut menjadi korban selanjutnya, sehingga berpotensi besar untuk menjadi pendukung pelaku, terutama jika tidak diterima secara sosial.



Sesi I

Waktu : 08.40 – 09.10

Durasi : 30 menit

Nama Kegiatan : *Open and Blind Self*

Tujuan : Mengajarkan kepada peserta untuk dapat mengenali dirinya sendiri

Metode : Ceramah, diskusi, *self-evaluation*

Prosedur

1. Co-fasilitator membagikan kertas origami.
2. Peserta diminta menuliskan nama serta 1 kelebihan dan 1 kekurangannya, dalam waktu 5 menit.
3. Setelah langkah ke-2 selesai, secara estafet peserta memberikan kertas yang sudah ditulis kepada peserta lain, untuk dapat menilai kelebihan dan kekurangannya.
4. Fasilitator dapat meminta 2 orang teman untuk melakukan penilaian.
5. Selanjutnya, kertas yang sudah dituliskan kekurangan dan kelebihan oleh peserta lain, dikembalikan kepada peserta pemiliknya.
6. Fasilitator menanyakan kesesuaian penilaian teman dengan yang dirasakan pada kondisi peserta.

Debrief

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa mengenali diri sendiri, mewakili aspek mengenali emosi diri pada *emotional intelligence* (Goleman, 2007). Mengenali emosi diri sendiri merupakan kemampuan seseorang mengenali perasaan diri sendiri, ketika perasaan itu muncul dan terjadi secara sadar dalam mengenali suasana hati, pikiran, sehingga bisa lebih waspada, tidak mudah larut dalam aliran emosi yang menguasai diri sendiri. Kesadaran tersebut merupakan salah satu prasyarat penting mengendalikan emosi, sehingga seseorang mudah menguasai emosi.



Sesi 2

Waktu	: 09.10 – 09.30
Durasi	: 20 menit
Nama Kegiatan	: Ular Tangga Anti <i>Bullying</i>
Tujuan	: Mengajarkan kepada siswa untuk bisa mengelola emosi
Metode	: Permainan

Prosedur

1. Fasilitator membagi kelas dalam 8 kelompok. 1 kelompok terdiri dari 4 orang.
2. Co-fasilitator membagikan Ular Tangga Anti *Bullying* kepada masing-masing kelompok.
3. Fasilitator menjelaskan cara bermain.
4. Peserta wajib bermain sampai ada yang menang.

Debrief

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa mengenali diri sendiri, mewakili aspek mengelola emosi pada *emotional intelligence* (Goleman, 2007). Menurut Goleman (2007), kemampuan mengelola emosi adalah kemampuan seseorang untuk mengelola perasaan, menghibur diri sendiri, mengendalikan kecemasan, perasaan buruk, rasa tersinggung, kesedihan, dan dampak yang ditimbulkan dari ketidakmampuan mengelola emosi dasar. Seseorang yang memiliki keterampilan mengelola emosi yang rendah akan terus berada pada situasi buruk, sebaliknya seseorang yang memiliki keterampilan mengelola emosi cenderung lebih mudah bahagia dan bangkit. Kemampuan mengelola emosi meliputi kemampuan penguasaan diri dan kemampuan menenangkan kembali.



Sesi 3

Waktu	: 09.10 – 09.30
Durasi	: 20 menit
Nama Kegiatan	: <i>Emotional Goal Setting</i>
Tujuan	: Mengajarkan kepada siswa untuk bisa memotivasi diri sendiri
Metode	: Permainan

Prosedur

1. Co-fasilitator membagikan kertas origami pada siswa.
2. Peserta menulis tujuan pribadi yang ingin dicapai.
3. Setelah menulis tujuan, mereka harus menuliskan beberapa emosi yang mungkin mereka rasakan sepanjang perjalanan mencapai tujuan tersebut.
4. Peserta menuliskan bagaimana bisa mengelola emosi negatif tersebut untuk tetap fokus pada tujuan.
5. Fasilitator dapat mempersilakan beberapa peserta menceritakan hasil yang dituliskan, lalu diskusikan cara-cara untuk mengatasi hambatan emosional yang mungkin muncul.

Debrief

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa memotivasi diri sendiri, mewakili aspek memotivasi diri pada *emotional intelligence* (Goleman, 2007). Menurut Goleman (2007), kemampuan memotivasi diri adalah kemampuan seseorang untuk mengatur emosi sebagai alat mencapai tujuan tertentu, dan hal itu sangat penting untuk memotivasi dan menguasai diri sendiri. Seseorang yang memiliki keterampilan memotivasi diri sendiri jauh lebih produktif dan efektif dalam melakukan apapun yang diusahakannya. Kemampuan tersebut didasarkan pada kemampuan dalam mengendalikan emosi, menahan diri dari keingingan berlebihan, kepuasan, dorongan hati, mengedepankan pikiran positif dan optimis yaitu antusiasisme, gairah, optimis dan keyakinan diri.



Sesi 4

Waktu	: 09.10 – 09.30
Durasi	: 20 menit
Nama Kegiatan	: Pulpen Kebersamaan
Tujuan	: Mengajarkan kepada siswa untuk bisa mengenali emosi orang lain
Metode	: Permainan

Prosedur

1. Fasilitator membagi kelas menjadi 2 kelompok sama banyak.
2. Peserta membuat lingkaran dan memegang pulpen. 1 pulpen dipegang 2 telunjuk, yaitu milik peserta sendiri dan teman sebelahnya.
3. Fasilitator perlu memastikan para peserta memegang pulpen dengan cara yang tepat.
4. Fasilitator dapat memberikan instruksi: maju, mundur, bergerak ke kiri 1x, bergerak ke kanan 1x, lompat dll.
5. Selama instruksi diberikan, pulpen tidak boleh jatuh.

Debrief

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa mengenali emosi orang lain, mewakili aspek mengenali emosi orang lain pada *emotional intelligence* (Goleman, 2007). Menurut Goleman (2007), kemampuan ini merupakan keterampilan dasar dalam bersosialisasi, seseorang yang mampu berempati terhadap kondisi orang lain, dan dapat menangkap sinyal-sinyal tersembunyi yang mengisyaratkan kebutuhan orang lain dan keinginan orang lain.



Sesi 5

Waktu : 09.10 – 09.30

Durasi : 20 menit

Nama Kegiatan : *Coin Relay*

Tujuan : Mengajarkan kepada siswa untuk bisa membina hubungan dengan orang lain

Metode : Permainan

Prosedur

1. Fasilitator membagi kelas menjadi 2 kelompok sama banyak.
2. Peserta berpasang-pasangan dan berdiri berhadap-hadapan.
3. Peserta saling berpegangan tangan, hanya jari telunjuk dan ibu jari yang tidak dilipat.
4. Koin dipindahkan dari awal sampai akhir barisan, dengan diselipkan pada kedua jari telunjuk.
5. Jika koin jatuh, maka tim harus mulai dari awal barisan.

Debrief

Kegiatan ini bertujuan untuk mengajarkan siswa untuk menjalin relasi dengan orang lain, mewakili aspek membina hubungan dengan orang lain pada *emotional intelligence* (Goleman, 2007). Menurut Goleman (2007), kemampuan ini merupakan kemampuan seseorang untuk menjaga hubungan baik dengan orang lain, tanpa melanggar hak-hak orang lain, dan tetap bisa mempertahankan kehendak sendiri, pendapat sendiri tanpa melanggar hak orang lain, sehingga terjalin hubungan yang baik dan positif.



After Session

- Waktu** : 11.25 - 11.40
Durasi : 15 menit
Alat dan Bahan : Laptop, materi
Tujuan : Mengingatkan kembali peserta mengenai *bullying* yang harus dihindari dan lebih peduli kepada orang lain.
Metode : Diskusi dan tanya jawab
Tahap Kegiatan :
1. Fasilitator mengingatkan kepada peserta mengenai bullying yang harus dihindari dan lebih peduli kepada orang lain.
 2. Fasilitator memberikan kesempatan para peserta untuk bertanya dan menjawab pertanyaan siswa.



Daftar Pustaka

- Agisyaputri, E., Nadhirah, N. A., & Saripah, I. (2023). Identifikasi fenomena perilaku bullying pada remaja. *JUBIKOPS: Jurnal Bimbingan Konseling dan Psikologi*, 3(1), 19-30.
- Arifin, Z., & Nurhadi, A. (2019). Pendekatan metode dan teknik diklat bagi pendidik di era revolusi industri 4.0. *Al-Fikrah*, 2(2), 135-154.
- Athiful, A. (2024, Mei 29). *SD Muhammadiyah Condongcatur deklarasi gerakan anti bullying – Media Center Sembada*. Media Center Sembada Kabupaten Sleman. <https://mediacenter.slemankab.go.id/2024/05/29/sd-muhammadiyah-condongcatur-deklarasi-gerakan-anti-bullying/>
- Atmojo, B. S. R., & Wardaningsih, S. (2019). Peran guru dalam mencegah perilaku bullying. *Bhamada: Jurnal Ilmu dan Teknologi Kesehatan*, 10(2), 142-159. 10.36308/jik.v10i2.164
- Bete, M. N., & Arifin, A. (2023). Peran guru dalam mengatasi bullying di SMA Negeri Sasitamean Kecamatan Sasitamean Kabupaten Malaka. *Jurnal Ilmu Pendidikan*, 8(2), 15-25.
- Damanik, G. N. A., & Djuwita, C. R. (2019). Gambaran perundungan pada siswa tingkat SMA di Indonesia. *Journal Psikogenesis*, 7(1), 28-40. 10.24854/jps.v7i1.875
- Febriana, B. (2018). Saksi perilaku bullying: Diam atau membela. *Jurnal Keperawatan*, 10(3), 164-169. 10.32583/keperawatan.10.3.2018.164-169
- Goleman, D. (2006). *Emotional intelligence: Why it can matter more than IQ*. Random House Publishing Group.
- Halima, A., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2021). Sipakatau, sipakainge, sipakalebbi: Sebuah nilai budaya untuk upaya pencegahan bullying dengan memaksimalkan peran bystander. *Indonesian Psychological Research*, 3(2), 82-90. 10.29080/ipr.v3i2.549
- Hamburger, M. E., Basile, K. C., & Vivolo, A. M. (2011). *Measuring bullying victimization, perpetration, and bystander experiences: A compendium of assessment tools*. Centers for Disease Control and Prevention, National Center for Injury Prevention and Control USA.
- Inanna, I. (2018). Peran pendidikan dalam membangun karakter bangsa yang bermoral. *JEKPEND: Jurnal Ekonomi dan Pendidikan*, 1(1), 27-33. 10.26858/jekpend.v1i1.5057
- Muliati, R. (2021). Konsep diri, kecerdasan emosi, dan perilaku asertif pada siswa SMA kelas X. *Psyche 165 Journal*, 14(1), 8-16.
- Noorden, T. H. J. V., Haselager, G. J. T., Cillessen, A. H. N., & Bukowski, W. M. (2014). Empathy and involvement in bullying in children and adolescents: A systematic review. *Journal of Youth and Adolescence*, 44(3), 1-22. 10.1007/s10964-014-0135-6.
- Nurhandiyanto, L. (2020). Analisis cyberbullying dalam perspektif teori aktivitas rutin pada pelajar SMA wilayah Jakarta Selatan. *Jurnal IKRA-ITH Humaniora: Jurnal Sosial dan Humaniora*, 4(2), 113-124.
- Padgett, S., & Notar, C. E. (2013). Bystanders are the key to stopping bullying. *Universal Journal of Educational Research*, 1(2), 33-41. 10.13189/ujer.2013.010201
- Putrianti, F. G., Wijayanti, A., & Listiyani, L. R. (2020). Pencegahan cyberbullying dengan ajaran Ki Hadjar Dewantara. *JURNAL PLAKAT: Jurnal Pelayanan Kepada Masyarakat*, 2(2), 130-139.
- Salmivalli, C. (2010). Bullying and the peer group: A review. *Agression and Violent Behavior*, 15(2), 112-120. 10.1016/j.avb.2009.08.007
- Syafwar, R., Marwenny, E., Fauzi, E., Wahyuni, S., Citra, H., Harniwati, H., Falillah, A., Puspita, L., & Putra, Y. D. (2024). Sosialisasi dan stop! Perundungan di sekolah menuju lingkungan sekolah bebas perundungan. *Jurnal Pengabdian Masyarakat Dharma Andalas*, 3(1), 46-55. 10.47233/jpmda.v3i1.517
- van Dusseldorp, L., van Meijel, B., & Derksen, J. (2011). Emotional intelligence of mental health nurses. *Journal of Clinical Nursing*, 30(3), 555-562. 10.1111/j.1365-2702.2009.03120.x
- Widyanti, W. (2019). Mengenal perilaku bullying di sekolah. *ISLAMIC COUNSELING : Jurnal Bimbingan dan Konseling Islam*, 3(1), 55-68.

Lampiran

Form Evaluasi Reaksi

Nama : _____

Usia : _____

Untuk menentukan efektivitas pelatihan ini, maka kami membutuhkan masukan dari peserta pelatihan. Untuk itu, kami minta kesediannya untuk mengisi *form* evaluasi di bawah ini dengan memilih satu dari lima jawaban. Pilihlah jawaban yang benar-benar sesuai dengan yang dirasakan, bukan karena pengaruh orang lain.

Petunjuk pengisian:

1. Berikan tanda silang (X) pada tempat yang telah disediakan sesuai dengan apa yang dirasakan selama pelaksanaan pelatihan ini.

2. Pilihan jawaban terdiri dari:

SS : Sangat Sesuai

N : Netral

TS : Tidak Sesuai

S : Sesuai

STS : Sangat Tidak Sesuai

No	Pernyataan	S	TS	N	S	SS
1.	Materi yang disajikan sesuai dengan kondisi saya.					
2.	Materi yang diberikan bermanfaat bagi kehidupan sehari-hari.					
3.	Aktivitas-aktivitas dalam pelatihan ini berguna untuk pengembangan diri saya pribadi.					
4.	Jadwal pelatihan dilaksanakan tepat pada waktunya.					
5.	Aktivitas-aktivitas yang dilakukan dalam pelatihan ini mudah dipahami.					
6.	Fasilitator menjelaskan materi dengan bahasa yang mudah dipahami.					
7.	Fasilitator memberikan contoh yang jelas.					
8.	Fasilitator menjawab pertanyaan peserta dengan jelas.					
9.	Fasilitator mendorong peserta untuk berpartisipasi aktif dalam aktivitas pelatihan.					

Lampiran

Form Evaluasi Pengetahuan

Nama : _____

Usia : _____

Bacalah dengan cermat, beri tanda B pada kotak disamping jika pernyataan tersebut **BENAR**, dan tanda S jika pernyataan tersebut **SALAH**. Hasil ini tidak akan mempengaruhi penilaian pada mata pelajaran apapun.

No	Pernyataan	Jawaban
1	<i>Bullying</i> adalah perilaku yang tidak berbahaya dan biasa dilakukan antar teman.	
2	<i>Bullying</i> terjadi secara berulang, dan dilakukan secara sengaja untuk menyakiti korban.	
3	Perilaku <i>bullying</i> terjadi akibat penyalahgunaan kekuasaan kepada seseorang yang dianggap lemah dan tidak berdaya.	
4	Saksi <i>bullying</i> memainkan peran penting dalam kasus <i>bullying</i> , karena saksi dapat menjadi pelaku selanjutnya, menguatkan perilaku <i>bullying</i> , atau bisa juga tidak melakukan apa-apa terhadap peristiwa <i>bullying</i> .	
5	Dampak <i>bullying</i> hanya terjadi pada korban saja.	
6	Mengenali emosi diri sendiri merupakan kemampuan seseorang mengenali perasaan diri sendiri.	
7	Seseorang yang memiliki keterampilan mengelola emosi yang rendah akan terus berada pada situasi buruk, sebaliknya seseorang yang memiliki keterampilan mengelola emosi cenderung lebih mudah bahagia dan bangkit.	
8	Seseorang yang memiliki keterampilan memotivasi diri sendiri jauh lebih tidak produktif.	
9	Seseorang yang mampu berempati terhadap kondisi orang lain berarti memiliki keterampilan dasar bersosialisasi yang baik.	
10	Hubungan positif tidak dipengaruhi oleh kemampuan seseorang menjaga hubungan baik dengan orang lain.	

Kunci Jawaban:

1= S; 2=B; 3=B; 4=B; 5=S; 6=B; 7=B; 8=S; 9=B; 10=S

**Jadilah bagian dari solusi,
bukan bagian dari masalah.
Kita dukung korban *bullying*!**

Penelitian ini didukung oleh:

