

PSIKOEDUKASI REGULASI EMOSI DENGAN PENDEKATAN CINEMATOGRAPHY SEBAGAI UPAYA PENURUNAN BULLYING PADA SISWA SD NEGERI CATUR

Ni Kadek Sunar Ayu Diantari Dewi¹, Ni Komang Jayati Hitasari², Ni Putu Diah Prasinta Dewi³, Putu Vicka Raenata⁴, Putu Indah Lestari⁵

¹²³⁴Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan, Sains dan Teknologi, Universitas Dhyana Pura, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Bali, Indonesia; ⁵Program Studi Pendidikan Anak Usia Dini, Universitas Dhyana Pura, Fakultas Ekonomi, Bisnis dan Humaniora, Jl. Raya Padang Luwih Tegaljaya Dalung Kuta Utara, Bali, Indonesia
Email: 20120501007@undhirabali.ac.id

ABSTRAK

Bullying mengacu pada penggunaan kekerasan atau kekuatan untuk menekan atau menyakiti individu lain maupun sekelompok individu yang tanpa disadari memicu rasa tertekan, tidak berdaya, dan trauma pada korban. Dewasa ini, banyak kasus bullying terjadi pada lingkup siswa Sekolah Dasar. Salah satunya adalah Sekolah Dasar Negeri Catur yang terletak di wilayah Desa Catur, Kintamani, Bali. Berdasarkan hasil observasi dan wawancara kepada beberapa siswa, aksi bullying kerap kali terjadi di sekolah tersebut. Siswa yang menjadi korban bully, seringkali tampak menangis dan tidak mau mengikuti kegiatan belajar mengajar di kelas yang sama dengan pelaku bully. Selain itu, bullying yang terjadi di lingkungan sekolah memiliki dampak yang negatif pada proses belajar siswa dan berdampak pada interaksi sosial para siswa. Beberapa orang tua siswa juga memberikan keterangan bahwa anaknya sampai menolak untuk pergi ke sekolah karena merasa tidak nyaman akibat terlalu sering menerima aksi bullying dari temannya. Aksi bullying pada lingkungan sekolah dasar ini tentu tidak bisa dibiarkan berkembang begitu saja. Sehingga diperlukan upaya preventif yang dapat membantu mengurangi dan mencegah aksi bullying terjadi kembali di lingkungan sekolah tersebut. Sebagai usaha preventif dilaksanakan sebuah psikoedukasi dengan pendekatan cinematography yang bertujuan untuk mengajak siswa belajar mengenai regulasi emosi melalui beberapa film yang ditampilkan. Setelah melaksanakan psikoedukasi tersebut, hasil yang diperoleh adalah siswa memahami bahwa regulasi emosi sangat penting. Selain itu, siswa juga memahami bahwa bullying merupakan tindakan yang tidak terpuji dan tidak boleh dilakukan.

Kata kunci: bullying, psikoedukasi, cinematography, Sekolah Negeri Catur.

1. Pendahuluan

Bullying diartikan sebagai perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dan menyerang fisik, verbal, maupun psikologis korban (Sinaga, 2016). Fenomena bullying di lingkungan sekolah belakangan ini mendapat sorotan tajam, hal ini dikarenakan perilaku bullying di kalangan anak usia dini makin sering terjadi dan sangat membahayakan. Tanpa disadari perilaku bullying ini dapat terjadi dimana saja, kapan saja, dan oleh siapa saja.

Dampak yang diterima oleh korban bullying cukup beragam dan berbahaya, seperti berdampak pada fisik, psikologis, dan sosial. Dampak fisik yang ditimbulkan adalahnya cedera fisik baik pada korban maupun pada pelaku, sedangkan dampak psikologis yang dirasakan korban adalah gangguan mental seperti depresi, emosi yang tidak terkontrol, cemas, rendah diri, kualitas tidur menurun, dan timbulnya

keinginan menyakiti diri sendiri. Selain kedua dampak tersebut, terdapat dampak sosial yang dirasakan oleh korban seperti hilangnya minat pada pertemanan, menjadi individu yang anti sosial, dan cenderung takut untuk pergi ke sekolah (Harahap & Ika Saputri, 2019).

Psikoedukasi merupakan salah satu intervensi yang dilakukan dalam bentuk pendidikan maupun pelatihan terhadap target atau sasaran. (Jalal et al, 2022) mengemukakan bahwa target atau sasaran dari psikoedukasi adalah individu keluarga, maupun kelompok yang berfokus untuk diberikan pendidikan dan pelatihan guna mengembangkan keterampilan coping untuk menghadapi tantangan. Psikoedukasi ini dapat digunakan dalam usaha memberikan pendidikan dan pelatihan terkait fenomena bullying baik dampak dan usaha agar anak usia dini tidak menjadi pelaku maupun korban bullying.

Penerapan psikoedukasi sebagai salah satu bentuk intervensi dapat digunakan sebagai salah satu media untuk meningkatkan kemampuan regulasi emosi anak-anak sekolah dasar guna untuk menurunkan tingkat bullying yang terjadi di lingkungan sekolah. Hal ini dikarenakan, anak-anak sekolah dasar belum mampu mengontrol emosi yang dimiliki sehingga berdampak pada timbulnya perilaku bullying di lingkungan sekolah (Widyayanti et al, 2022). Selain itu, dengan adanya psikoedukasi terkait regulasi emosi akan membantu anak-anak sekolah dasar mengenali emosi dan perasaan yang mereka rasakan sehingga mereka mampu mengelola dan mengendalikan perasaan serta emosi tersebut.

2. Metode

Psikoedukasi yang digunakan dalam pendidikan dan pelatihan mengenai regulasi emosi kepada anak-anak SD Negeri Catur, Kintamani adalah pendekatan cinematography. Cinematography diartikan sebagai media perantara materi dan penerapannya melalui penglihatan dan pendengaran sehingga mampu membangun kondisi yang membuat siswa mampu memperoleh sikap, pengetahuan, dan keterampilan (Gitna & Wiyono, 2022). Pemanfaatan cinema atau film dalam sebuah pembelajaran akan mampu menarik minat siswa dan penyampaian materi akan lebih mudah dipahami oleh siswa.

Program psikoedukasi ini akan dilaksanakan di SD Negeri Catur, Kintamani. Psikoedukasi yang dilaksanakan dengan pendekatan cinematography ini memanfaatkan film "inside out" sebagai sarana penyampaian materi terkait dengan pengenalan emosi dan perasaan serta regulasi emosi. Film ini dipilih sebagai sarana pembelajaran dikarenakan makna dan penceritaan film yang sesuai dengan topik yang diinginkan, dimana dalam film ini menceritakan terkait emosi apa saja yang dimiliki oleh individu dan bagaimana cara yang tepat untuk mengatasi dan mengontrol emosi-emosi yang dimiliki oleh individu. Adapun pelaksanaan aktivitas program psikoedukasi regulasi emosi dengan pendekatan cinematography dilakukan dengan beberapa tahap, sebagai berikut:

- a. Mengumpulkan siswa yang mau mengikuti kegiatan psikoedukasi
 - b. Pemberian pretest pada siswa untuk mengetahui kemampuan dan pengetahuan siswa terhadap regulasi emosi
 - c. Pelaksanaan psikoedukasi regulasi emosi
 - d. Pemberian posttest pada siswa untuk mengetahui perubahan kemampuan dan pengetahuan terkait regulasi emosi
 - e. Evaluasi kegiatan psikoedukasi dengan pendekatan cinematography
- Metode meliputi uraian yang rinci tentang cara, instrumen, dan teknik analisis penelitian yang digunakan dalam memecahkan permasalahan. Metode statistik dan tingkat signifikansi yang dipilih harus dinyatakan secara jelas.

3. Hasil dan Pembahasan

Tolak ukur keberhasilan dalam pelaksanaan kegiatan psikoedukasi dengan pendekatan cinematography ini adalah apabila terjadi peningkatan pengetahuan emosi dan keterampilan regulasi emosi pada anak sekolah dasar SD Negeri Catur. Kegiatan psikoedukasi dengan pendekatan cinematography ini disambut hangat dan penuh antusias oleh anak-anak sekolah dasar SD Negeri Catur. Kegiatan psikoedukasi yang dilaksanakan di ruang aula yang terletak pada rumah Perbekel Desa Catur. Berlangsungnya kegiatan ini didukung oleh rekan-rekan peserta lainnya dan didampingi oleh Ibu Perbekel Desa Catur.

Pelaksanaan psikoedukasi mengenai regulasi emosi ini dilaksanakan untuk menambah dan mengasah pengetahuan serta keterampilan regulasi emosi yang dimiliki oleh anak sekolah dasar SD Negeri Catur. Hal ini dikarenakan, di lingkungan SD Negeri Catur terjadi kasus bullying. Beberapa anak menjadi enggan untuk pergi ke sekolah setelah menjadi korban bullying. Hal ini akan menjadi hambatan untuk anak berkembang di lingkungan sekolah bahkan lingkungan sosialnya. Pihak sekolah juga dibuat kebingungan dalam mengatasi kasus bullying yang terjadi di SD Negeri Catur ini. Selain itu, keterangan Ibu Perbekel yang sekaligus anaknya bersekolah pada SD Negeri Catur menyebutkan bahwa anaknya menjadi salah satu korban bullying dan meminta sebuah solusi dan menyetujui untuk dilakukannya upaya preventif atau intervensi kepada anak-anak di SD Negeri Catur. Selain itu, pihak sekolah baik guru maupun kepala sekolah turut memberikan izin untuk pelaksanaan psikoedukasi dengan pendekatan cinematography ini.

Pelaksanaan psikoedukasi terkait regulasi emosi ini dilakukan dengan pendekatan cinematography dengan film yang dipilih adalah "Inside Out" dimana dalam film ini menjelaskan emosi-emosi yang dimiliki oleh individu dan bagaimana cara individu itu meregulasi emosi yang dimiliki dengan tepat. Selain menonton film, anak-anak yang mengikuti kegiatan ini juga turut diedukasi secara langsung mengenai bahaya dari bullying dan memberikan pengarahan bahwa bullying merupakan perilaku yang tidak terpuji sehingga tidak boleh dilakukan. Selama proses cinematography dilaksanakan turut pula diselingi dengan beberapa penjelasan secara lisan yang bertujuan untuk semakin memperkuat daya ingatan dan pengetahuan anak-anak terkait apa yang sedang mereka saksikan. Anak-anak terlihat sangat antusias mengikuti sesi psikoedukasi dengan teknik cinematography ini dan ketika dilaksanakannya sesi tanya jawab, anak-anak antusias serta mampu menjawab pertanyaan yang diberikan dengan tepat.



Gambar 1. Kegiatan psikoedukasi dengan menonton film *Inside Out*
Sumber: dokumentasi kegiatan KKN



Gambar 2. Kegiatan psikoedukasi dengan penjelasan secara lisan mengenai *bullying* dan tanya jawab

Sumber: dokumentasi kegiatan KKN

Melalui hasil *pretest* dan *posttest* diperoleh peningkatan pengetahuan terkait emosi dan regulasi emosi pada siswa secara terukur yang diberikan pada saat kegiatan psikoedukasi berlangsung. Hasil *pretest* dan *posttest* anak-anak SD Negeri Catur dapat dilihat pada Tabel 1 dan 2 di bawah ini.

Tabel 1. Hasil *Pretest* Siswa SD Negeri Catur

No Soal	True	%	False	%	Jumlah
1	9	30	21	70	30
2	14	47	16	53	30
3	6	20	24	80	30
4	4	13	26	87	30
5	21	70	9	30	30
6	4	13	26	87	30
7	13	43	17	57	30
8	20	67	10	43	30
9	9	30	21	70	30
10	7	23	23	77	30
11	6	20	24	80	30
12	12	40	18	60	30
13	4	13	26	87	30
14	8	27	22	73	30
15	10	33	20	67	30
16	11	37	19	63	30
17	14	47	16	53	30
18	12	40	18	60	30

19	6	20	24	80	30
20	7	23	23	77	30
21	3	10	27	90	30
22	2	7	28	93	30
23	10	33	20	77	30
24	9	30	21	70	30
25	21	70	9	30	30
26	15	50	15	50	30
27	16	53	14	47	30
28	17	57	13	43	30
29	19	63	11	37	30
30	20	67	10	33	30

Tabel 2. Hasil *Posttest* Siswa SD Negeri Catur

No Soal	True	%	False	%	Jumlah
1	30	100	0	0	30
2	28	93	2	7	30
3	28	93	2	7	30
4	29	97	1	3	30
5	30	100	0	0	30
6	30	100	0	0	30
7	30	100	0	0	30
8	30	100	0	0	30
9	30	100	0	0	30
10	27	90	3	10	30
11	30	100	0	0	30
12	29	97	1	3	30
13	30	100	0	0	30
14	30	100	0	0	30
15	30	100	0	0	30
16	30	100	0	0	30

17	30	100	0	0	30
18	30	100	0	0	30
19	30	100	0	0	30
20	30	100	0	0	30
21	30	100	0	0	30
22	30	100	0	0	30
23	28	93	2	7	30
24	28	93	2	7	30
25	30	100	0	0	30
26	29	97	1	3	30
27	30	100	0	0	30
28	30	100	0	0	30
29	30	100	0	0	30
30	30	100	0	0	30

Berdasarkan dari data diatas dapat disimpulkan bahwa terdapat peningkatan pengetahuan dan keterampilan regulasi emosi pada siswa SD Negeri Catur setelah diberikan psikoedukasi terkait regulasi emosi dengan pendekatan cinematography. Hal ini terlihat pada presentase pretest yang memiliki nilai kesalahan dalam menjawab sebesar 93%, namun setelah diberikan psikoedukasi regulasi emosi terjadi penurunan presentase kesalahan dalam menjawab menjadi 10%.

Beberapa siswa nampak belum terbiasa untuk mengungkapkan perasaan dan emosi yang dirasakan dengan tepat. Siswa cenderung takut apabila diminta untuk mengungkapkan keinginan dan emosi yang dirasakan kepada orang tua mereka. Beberapa anak ini merasa tidak enak hati dan tidak mampu dengan leluasa menceritakan perasaan mereka. Dampak yang dirasakan oleh siswa yang pernah mengalami bullying menjadi alasan mereka takut dan enggan untuk bercerita dan lebih memilih memendam perasaan dan emosi mereka (Sumardi & Annisa, 2022). Sehingga, siswa cenderung menarik diri dari pergaulannya dan menjadi pendiam.

Kebanyakan orang tua di Desa Catur yang bekerja sebagai pedagang dan petani membuat mereka seakan acuh tak acuh pada kondisi anak-anak mereka di sekolah sehingga anak terkadang enggan untuk bercerita secara langsung dan memilih untuk menunggu saat mereka ditanya terlebih dahulu oleh orang tua. Melalui program psikoedukasi ini, setidaknya siswa mampu untuk mengungkapkan emosi dan perasaan yang mereka miliki dengan tepat dan memiliki kemampuan dan tidak takut lagi untuk menceritakan perasaan mereka kepada orang tua.

Berdasarkan presentasi di atas, siswa peserta psikoedukasi memiliki peningkatan pengetahuan mengenai regulasi emosi yang sangat baik. Selain diamati melalui hasil pretest dan posttest, mereka turut diamati atau diobservasi selama proses psikoedukasi berlangsung dari mulai keterlibatan dalam sesi diskusi dan

antusias serta perhatian penuh pada proses psikoedukasi dilaksanakan. Sehingga situasi dan kondisi menjadi lebih kondusif dan membuat proses psikoedukasi menjadi lancar.

4. Simpulan

Pelaksanaan program psikoedukasi regulasi emosi dengan pendekatan cinematography yang dilaksanakan dengan target sasaran siswa SD Negeri Catur telah berjalan sesuai dengan rancangan dan tujuan awal yaitu siswa mampu mengetahui mengenai emosi yang dimiliki serta cara untuk melakukan regulasi emosi yang tepat agar terhindar dari kasus bullying dalam lingkungan sekolah. Selain itu, kegiatan ini sebagai bentuk upaya preventif yang dilakukan mahasiswa KKN T Desa Catur untuk melaksanakan pemberdayaan anak-anak sekolah dasar agar terhindar dari gangguan mental atau psikologis sejak dini.

Keterbukaan siswa, orang tua, perbekel, guru, serta kepala sekolah membuat rangkaian kegiatan psikoedukasi ini dapat berjalan dengan baik sesuai dengan rancangan awal yang telah ditetapkan. Sehingga tercapai tujuan utama program ini yaitu memberikan edukasi mengenai regulasi emosi pada siswa SD Negeri Catur.

5. Daftar Rujukan

- Gitna, B., & Wiyono, B. Pengembangan Media Cinematography dalam Layanan Bimbingan Klasik untuk Meningkatkan Motivasi Berprestasi Siswa SMAN 1 Babat. *Jurnal BK UNESA*, 12(04), 990-1000.
- Harahap, E., & Ika Saputri, N. 2019. Dampak Psikologis Siswa Korban Bullying di SMA Negeri 1 Barumun. *Jurnal Bimbingan dan Konseling*, 4(1), 68.
- Jalal, N., Syam, R., Istiqamah, N., Irdianti, dan Muhrajan. 2022. Psikoedukasi Mengatasi Kecanduan Gadget pada Anak. *Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 2(2), 420-426.
- Sinaga, R. 2016. Pengaruh Teman Sebaya terhadap Kecenderungan Bullying pada SD Padamu Negeri Medan. *Elementary School Journal Pgsd FIP Unimed*, 6(2), 1-6.
- Sumardi, & Annisa, F. 2022. Kemampuan Memanfaatkan Emosi Diri Anak yang Mengalami Bullying. *Jurnal Pendidikan dan Konseling*, 4(4), 2474-2482.
- Widayanti, N., Arofah, H., dan Awali, A. 2022. Regulasi Emosi dan Perilaku Cyberbullying pada Remaja Awal. *Jurnal UST Jogja*, 12(02), 78-85.

