

## BEST PRACTICE PENGGUNAAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENCEGAH BULLYING DI SD IT ANAK SHALIH LHOKSEUMAWE

CUT SANDRA AFRIZA

PPG BK Universitas Ahmad Dahlan Yogyakarta  
e-mail: [sandra.afriza.cs@gmail.com](mailto:sandra.afriza.cs@gmail.com)

### ABSTRAK

Best Practices ini bertujuan untuk mencegah bullying di SD IT Anak Shalih Lhokseumawe. Penulisan ini juga menjelaskan tentang teknik *Expressive Writing* dengan menggunakan pemilihan model pembelajaran yang inovatif dan penggunaan media pelayanan dan pembelajaran merdeka belajar. Metode best practice yang digunakan adalah bimbingan klasikal pada siswa kelas V yang jumlahnya 22 siswa dengan teknik *Expressive Writing* yang diawali dengan pemberian video pematik terkait dengan Stop Bullying, lalu siswa tersebut menulis ekspresif apa yang dirasakan setelah melihat video tersebut. Siswa juga dituntut untuk menulis pengalaman apa saja yang didapatkan maupun pengalaman yang dirasakan setelah melihat video tersebut. Setelah menulis, perwakilan siswa membacakan apa yg ditulis. Setelah itu siswa yang telah dibentuk dalam kelompok di berikan materi tenyang bullying lalu diskusi kelompok dan mempresentasikan hasil diskusi kelompok. Berdasarkan hasil dan pembahasan diperoleh kesimpulan penerapan dari best practice khususnya dengan menggunakan expressive writing terhadap perilaku bullying didapatkan hasil dari tulisan ekspresif siswa yang sebagian besar dapat mengutarakan rasa sedih, kasihan dengan korban bullying, rasa kesal pada prilaku yang dilakukan pembully. Hasil Lembar kerja kelompok dimana hasil semua siswa dapat memahami apa itu Bullying, dapat menemukan dan mengidentifikasi jenis jenis prilaku bullying (verbal, fisik, sosial dan cyber bullying) pada gambar gambar pada LKPD.

**Kata Kunci:** Best Practice, *Expressive Writing*, Mencegah Bullying

### ABSTRACT

This Best Practices aims to prevent bullying at SDIT Anak Shalih Lhokseumawe. This writing also describes the Expressive Writing technique by using the selection of innovative learning models and the use of service media and independent learning. The best practice method used is classical guidance to fifth grade students with a total of 22 students using the Expressive Writing technique which begins with giving an interactive video related to Stop Bullying, then the student writes expressively what they feel after seeing the video. Students are also required to write down any experiences they get or experiences they feel after watching the video. After writing, the student representative reads what was written. After that, students who had been formed in groups were given material about bullying, then group discussions and presented the results of group discussions. Based on the results and discussion, it was concluded that the application of best practice, especially by using expressive writing on bullying behavior, showed that most of the students' expressive writing was able to express feelings of sadness, pity for the victims of bullying, feeling annoyed at the behavior of the bully. Results Group worksheets where the results of all students can understand what bullying is, can find and identify types of bullying behavior (verbal, physical, social and cyber bullying) in the pictures on the LKPD.

**Keywords:** Best Practice, Expressive Writing, Preventing Bullying

### PENDAHULUAN

Menurut Barker dan Wright (Santrock, 2003) anak-anak menghabiskan semakin banyak waktu dalam interaksi teman sebaya pada pertengahan masa anak-anak dan akhir masa anak-Copyright (c) 2022 ELEMENTARY: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar

anak serta masa remaja. Hasil yang diperoleh dari studi pendahuluan penelitian tentang teman sebaya, anak-anak berinteraksi dengan teman sebayanya 10% pada usia 2 tahun, 20% pada usia 4 tahun dan lebih dari 40% pada usia antara 7 dan 11 tahun. Selain itu Barker dan Wright (Santrok, 2003) juga mengatakan bahwa anakanak usia sekolah dasar sering menghabiskan waktu dengan teman sebayanya. Biasanya anak-anak memanfaatkan waktu tersebut untuk bermain bersama dan belajar bersama dengan teman sebayanya baik disekolah maupun diluar sekolah. Namun lebih banyak digunakan disekolah, hal ini dikarenakan sekolah merupakan tempat yang paling sering dikunjungi anak-anak usia sekolah. Sekolah juga merupakan tempat bagi anak untuk menimba ilmu, belajar bersama teman sebaya, menjalin hubungan pertemanan dengan teman sebaya, serta pembentukan karakter yang positif.

Hubungan teman sebaya pada anak-anak tentunya memiliki berbagai pengaruh, baik positif maupun negatif. Pengaruh positif akibat dari pertemanan sebaya yang dilakukan anak-anak itu seperti menjalin persahabatan yang baik dengan teman, belajar untuk saling membantu antar teman, saling mendukung antar teman, belajar saling terbuka dengan teman sehingga berbagi berbagai informasi pribadi, belajar untuk bekerja sama, dan lain sebagainya. Selain pengaruh positif yang telah disebutkan, pengaruh negatif yang timbul juga beragam. Misalnya seperti, pertengkaran, perselisihan antar teman maupun antar kelompok, dan berbagai perbedaan yang dimiliki anak sehingga timbul perilaku agresif, perilaku perundungan verbal, dan lain sebagainya.

Olweus (1999) mendefinisikan bullying sebagai masalah psikososial dengan menghina dan merendahkan orang lain secara berulang-ulang dengan dampak negatif terhadap pelaku dan korban bullying di mana pelaku mempunyai kekuatan yang lebih dibandingkan korban. Bullying yang marak terjadi dilatarbelakangi oleh beberapa faktor. Rosen et al. (2017) menjelaskan beberapa faktor yang menyebabkan bullying dalam bukunya, diantaranya adalah faktor internal dan eksternal. Faktor internal yang menyebabkan bullying adalah faktor temperamental dan faktor psikologi terhadap intensitas melakukan tindakan agresi (Rosen et al., 2017). Pelaku bersikap impulsif dan minimnya kemampuan regulasi diri (Rosen et al., 2017). Apabila mereka melakukan tindakan kekerasan, mereka tidak merasa bersalah ataupun berempati terhadap korban. Demikian, individu yang melakukan tindakan bullying memiliki kemampuan sosial yang rendah (Rosen et al., 2017).

Berdasarkan hasil observasi serta need assesment kepada rekan guru wali kelas serta kepala sekolah, serta beberapa jurnal harian prilaku siswa dari wali kelas, teridentifikasi banyak terjadi permasalahan prilaku buruk a yang merunjuk kepada prilaku perundungan (*Bullying*), yaitu :

1. Sering siswa yang lebih pintar, besar secara fisik, senior, dan lebih secara ekonomi mengejek, mengancam, memanggil dengan nama buruk, memukul, mengambil barang dengan sengaja kepada yang lebih lemah secara fisik, pelajaran, dan kepada yang lebih senior . Juga terbentuk seperti “Geng” ( kumpulan siswa yang merasa lebih pintar atau kuat secara fisik) mengintimidasi siswa siswa lain dan mengucilkkan siswa yang dianggap lebih lemah atau yang mereka tidak suka
2. Siswa siswa yang melakukan prilaku buruk ( mengejek , mengancam dan lainnya ) kepada siswa lainnya setelah di assesment awal tidak mengetahui bahwa prilaku yang mereka lakukan adalah prilaku prilaku Bullying dan tidak memahami akibat prilaku mereka tersebut
3. Terdekteksi siswa “korban” yang sering dibully ( diejek, diancam) malas pergi kesekolah, malas berteman, pendiam dan penyendiri di sekolah . dan “korban” tidak berani bercerita dengan wali kelas atau ke orang tua.
4. Siswa, sebagian guru dan sebagian besar orang tua masih menganggap prilaku yang dilakukan siswa tadi hanyalah bagian dari aktivitas bermain mereka. “ Hanya

main main”... karena nanti juga udah main bareng lagi “. Dan menganggap berlebihan jika mengatakan prilaku prilaku itu adalah *bullying*.

Penulis sebagai Guru BK (Bimbingan Konseling) bertanggung jawab untuk membimbing siswa siswa penulis yang masih pada usia sekolah dasar ini, dalam perkembangan sosial mereka, kesadaran akan tanggung jawab sosial mereka dalam berinteraksi dengan teman teman sebayanya dan dengan lingkungannya. Mengedukasi mereka bahwa prilaku yang mereka lakukan itu berpengaruh kepada dirinya dan orang sekitarnya. Memahamkan bahwa candaan atau ejekan atau ancaman yang membuat temannya tidak nyaman dan terganggu adalah bagian dari prilaku *bullying*. Memberikan informasi jenis jenis bullying dan solusi bagi mereka dalam melawan bullying . Dan mengingatkan bahwa ada kosekuensi dalam hukum dan agama akan prilaku *bullying*

Dari kajian literatur serta wawancara dengan para ahli Bimbingan konseling serta dari Ahli pendidikan Islam penulis memilih menggunakan teknik *Expressive Writing* yang dapat mengkartasis (mengeluarkan) perasaan perasan dari pengalaman siswa mungkin pernah melihat, mengalami atau pernah melakukan perundungan. Dimana dengan teknik ini siswa dengan expressive dapat menuliskan apa yang ia rasakan dan pahami dari pembullying, yang kemudian diharapkan paham bagaimana rasanya jika dibully, hingga menumbuhkan rasa empati kepada orang lain dan rasa menyesal jika pernah melakukannya.

Menurut Pennebaker (1980) Untuk melatih pengelolaan marah seseorang dapat dilakukan dengan suatu kegiatan, salah satunya yaitu menggunakan teknik expressive writing. Teknik expressive writing adalah bentuk terapi menulis dikembangkan terutama oleh James W. Pennebaker di akhir 1980-an. Teknik expressive writing termasuk bagian dari terapi expressive yang berfokus pada emosi. Dimana terjadi pelepasan emosi marah melalui tulisan dan dapat meningkatkan pengalaman baru pada individu. Dengan demikian dapat dikatakan bahwa teknik expressive writing dapat digunakan untuk melatih pengelolaan emosi marah seseorang. Teknik expressive writing sendiri memiliki beberapa tahapan. Menurut Hynes dan Thompson (dalam Susanti dan Supriyantini, 2013) tahapan yang dimiliki oleh expressive writing ada empat, yaitu Recognition/Initial Writing, Examination/Writing Exercise, Juxtapotion/FeedbackApplication to The Self.

Dari Analisa penyebab prilaku *bullying* manjadikan sebuah tantangan mencapai tujuan dari PPL yaitu :

1. Siswa yang masih berumur sekolah dasar belum atau masih salah mengartikan apa itu *Bullying*
2. Rasa empati dan tanggung jawab sosial siswa masih kurang kepada temannya
3. Misspersepsi beberapa wali murid dan pihak sekolah akan prilaku bullying.

## **METODE PELAKSANAAN**

Kegiatan ini merupakan pengalaman penulis dalam pelaksanaan PPL pada SD IT Anak Shalih Lhokseumawe, Aceh. PPL ini dilaksanakan pada 10 dan 17 November 2022. Tantangan terbesar dalam pelaksanaan PPL sendiri secara teknis dikarenakan siswa sekolah dasar adalah saat menciptakan kondisi tenang dan fokus dibutuhkan effort dan kesabaran yang penuh. Namun banyak pihak yang membantu menyukseskan. Metode best practice yang digunakan adalah bimbingan klasikal pada siswa kelas V yang jumlahnya 22 siswa dengan teknik *Expressive Writing* yang diawali dengan pemberian video pematik terkait dengan Stop Bullying, lalu siswa tersebut menulis ekspresif apa yang dirasakan setelah melihat video tersebut. Siswa juga dituntut untuk menulis pengalaman apa saja yang didapatkan maupun pengalaman yang dirasakan setelah melihat video tersebut. Setelah menulis, perwakilan siswa membacakan apa yg ditulis. Setelah itu siswa yang telah dibentuk dalam kelompok di berikan materi tanyang bullying lalu diskusi kelompok dan mempresentasikan hasil diskusi kelompok.

## **HASIL DAN PEMBAHASAN**

### **Pelaksanaan AKSI**

- Pemilihan model pembelajaran yang inovatif**

Teknik *Expressive Writing* adalah teknik yang dipilih dengan alasan dengan menggunakan teknik ini siswa dapat diharapkan dapat mengkatarsis segala perasaan, pikiran dari pengalamannya akan tindakan bullying baik yang ia pernah rasakan, lihat atau bahkan pernah dilakukan. Hingga terbentuk sebuah pemahaman akan bagaimana perasaan akan tindakan pembullyian. Teknik ini juga jarang digunakan dalam pelayanan bimbingan klasikal untuk masalah bullying, lalu jarang juga digunakan untuk usia sekolah dasar dikarenakan kemampuan menulis dan mengekspresikan perasaan dan pikiran bagi usia dasar masih dalam perkembangan, hingga inovasi dalam teknik ini coba penulis sesuaikan pada teknik pelaksanaan tahapnya dengan kemampuan siswa siswa penulis . Penulis menyediakan lembaran kertas yang sudah ada peetunjuk pematik dalam menulis yang bentuknya seperti pertanyaan soal esai, dan anak dibebaskan menulis dengan bahasa dan kata kata apa dalam memaknai konten bullying dalam video pematik yang disajikan sebelum kegiatan menulis dilakukan.

- Penggunaan Media Pelayanan dan Pembelajaran Merdeka Belajar**

Pemilihan Media Video pematik dengan Tema Bullying serta penggunaan PPT (Power Point) dengan menggunakan gambar gambar komik dan foto, serta video literasi. Hingga media pembelajaran dapat memfasilitasi pola belajar siswa yang berbeda beda, secara visual, audio, audio visual.

Media video bertema “ STOP Bullying” yang kontennya berupa film drama pendek yang dimainkan oleh siswa SD juga dan isinya mudah dipahami dan aman ditonton oleh siswa SD menjadi pilihan sebagai salah satu media pembelajaran tambahan ditambah juga penulis memberikan materi tentang Bullying dengan pada PPT (power point) yang didalamnya terdapat gambar gambar dan video pembelajaran akan jenis bullying, dampaknya, juga sebuah video literasi dalil Al –Quran dan hadist yang berkenaan dengan adab terhadap sesama muslim dan konsekuensi akan prilaku bullying.

Dalam Bimbingan klasikal pencegahan bullying ini, siswa juga membagi siswa dikelas dalam beberapa kelompok untuk kemudian, berceruh pendapat dan berdiskusi dan mengerjakan Lembar tugas siswa (LKPD), hingga diharapkan terciptanya pembelajaran yang berdiferensial yang memacu motivasi siswa untuk aktif, berfikir kritis dan saling bekerjasama.

Sebagai Tindak Lanjut akan pencegahan bullying penulis juga merencanakan sebuah pertemuan bimbingan klasikal dengan tema “ mengembangkan empati siswa dengan adab berteman yang baik”. Dan sebagai assesment awal dari Tindak lanjut penulis memberika LKPD bertopik “ Berempati dan berteman yang baik”

### **Refleksi Hasil dan Dampak**

Dari hasil Bimbingan Klasikal Pencegahan Bullying ini sangat positif. Dan hal ini dapat dilihat dari :

1. Hasil dari tulisan ekspresif siswa yang sebagian besar dapat mengutarakan rasa sedih, kasihan dengan korban bullying, rasa kesal pada prilaku yang dilakukan pembully pada Video Pematik bertema “ STOP BULLYING” dan ada juga yang sangat positif yang terjadi pada siswa ada yang mengaku pernah melakukan pembullian tapi dia tidak sadar kalau yang dia lakukan itu adalah prilaku bully, dan menuliskan pada tulisannya dia meminta maaf pada yang telah dia bully dan dia menyesal melakukannya, karena sekarang dia mengetahui bagaimana rasanya menjadi korban pembullyian
2. Hasil Lembar kerja kelompok dimana hasil semua siswa dapat memahami apa itu Bullying, dapat menemukan dan mengidentifikasi jenis jenis prilaku bullying (verbal,

fisik, sosial dan cyber bullying) pada gambar gambar pada LKPD. Siswa juga memahami apa yang akan ia lakukan dalam melawan bullying jika terjadi padanya. Dan sudah mengetahui kepada siapa dia melaporkan jika dirinya atau temannya di bully di sekolah ataupun diluar rumah

Pihak Sekolah dan orang tua yang penulis minta opininya akan Bimbingan ini, mereka menanggapi positif, dan perlu di lakukan tindak lanjut dan bimbingan untuk ke semua siswa dan kepada pihak orang tua juga.

Beberapa penelitian terdahulu juga mengatakan bahwa teknik expressive writing dapat digunakan untuk mengelola emosi marah seseorang. seperti penelitian yang dilakukan oleh Vryscha Novia Ningsih (2017) expressive writing untuk meningkatkan pengelolaan emosi marah, selain itu, pada penelitian Harry Theozard (2012) Teknik expressive writing terbukti efektif untuk meningkatkan kemampuan mengelola emosi marah peserta didik. Manfaat terapi menulis lainnya dimana terapi tulis mampu menurunkan skor ketegangan emosi pada mahapeserta didik yang mengalami kesulitan dalam mengungkapkan emosinya (Melianawati, 2004). Sejalan dengan penelitian-penelitian lainnya, pada penelitian Anisa Rahmadani (2013) melalui teknik expressive writing peserta didik dapat mengeksplorasi perasaan dan pemikiran yang terdalam kedalam sebuah tulisan yang dapat memberikan informasi kepada peserta didik untuk dapat menghadapi situasi emosional secara lebih baik.

## **KESIMPULAN**

Berdasarkan hasil dan pembahasan diperoleh kesimpulan penerapan dari best practice khususnya dengan menggunakan expressive writing terhadap perilaku bullying didapatkan hasil dari tulisan ekspresif siswa yang sebagian besar dapat mengutarakan rasa sedih, kasihan dengan korban bullying, rasa kesal pada prilaku yang dilakukan pembully. Hasil Lembar kerja kelompok dimana hasil semua siswa dapat memahami apa itu Bullying, dapat menemukan dan mengidentifikasi jenis-jenis prilaku bullying (verbal, fisik, sosial dan cyber bullying) pada gambar gambar pada LKPD.

## **DAFTAR PUSTAKA**

- Anisa Rahmadani. (2013). *Teknik Expressive writing untuk Meningkatkan Kemampuan Pengelolaan Emosi Siswa [Skripsi]*. Bandung: Universitas Pendidikan Indonesia
- Goleman, Daniel. (2001). *Kecerdasan Emosi untuk Mencapai Puncak Prestasi*. Jakarta: PT. Gramedia Pustaka Utama
- Harry Theozard. (2012). Pengaruh Menulis Pengalaman Emosional dalam Terapi Ekspressive Terhadap Emosi Marah pada Remaja. *Jurnal Humanitas*. 9(2).
- Melianawati. (2004). Pengaruh Terapi Tulis terhadap Ketegangan Emosi [Skripsi]. Surabaya: Universitas Surabaya.
- Nusantara, Ariobimo. 2008. *Bullying Mengatasi Kekerasan Disekolah dan Lingkungan*. Jakarta: Grasindo.
- Olweus, D. (1999). *Sweden. The nature of school bullying: A cross-national perspective*. London & New York: Routledge.
- Pennebaker, J.W. & Chung C. K. (2007). Expressive writing: Connections to Physical and Mental Health. Austin: University of Texas
- Rosen, L. H., DeOrnellas, K., & Scott, S. R. (2017). *Bullying in School: Perspectives from School Staff, Students, and Parents*. Texas: Springer.
- Santrock (2003) John W. Adolescence. Perkembangan Remaja. Edisi Keenam. Jakarta: Erlangga.

- Susanti, Reni & Supriyantini, Sri. (2013). Pengaruh Expressive writing Therapi Terhadap Penurunan Tingkat Kecemasan Berbicara Di Muka Umum Pada Mahasiswa. *Jurnal Fakultas Psikologi*. Universitas Sumatra Utara.
- Vryscha Novia Ningsih. (2017). Penerapan Teknik Expressive writing Untuk Meningkatkan Pengelolaan Emosi Marah Siswa Kelas X Jurusan Teknik Elektro SMKN 1 Driyorejo [Skripsi]. Surabaya: Universitas Negeri Surabaya.