

***PsyCare Series* Sebagai Implementasi Program Edukasi Emosi dan Anti-Bullying Pada Peserta Didik Kelas VI SDN Manglayang II, Sumedang**

Alfin Nusyifa¹, Muhamad Dias Adhipramana², Neng Hilmi Nurmaltuffah³, Nida Nabila Salwa⁴, Vanya Maulida Ainunnazah⁵, Dindin Nasrudin⁶

^{1,2,3,4,5,6} Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Alfin Nursyifa

E-mail: alfinursyifaa@gmail.com

Abstrak

*Fenomena bullying di sekolah dasar masih menjadi permasalahan serius yang berdampak pada perkembangan psikologis anak. Artikel ini bertujuan mendeskripsikan implementasi *PsyCare Series: Suara Hati, Suara Berani* sebagai upaya edukasi emosi dan pencegahan bullying pada peserta didik kelas VI SDN Manglayang II, Sumedang. Metode yang digunakan adalah *service learning* yang menekankan pembelajaran berbasis pengalaman melalui tiga tahapan utama, yaitu persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi. Kegiatan meliputi Pelangi Hati, pemaparan materi emosi dan bullying, Kotak Ceritaku (mini journaling), sesi curhat, dan Janji Teman Baik. Hasil pelaksanaan menunjukkan dampak positif pada berbagai level. Pada tingkat individu, siswa lebih berani mengekspresikan emosi serta pengalaman pribadi terkait bullying. Pada tingkat kelompok, tumbuh empati, solidaritas, dan dukungan emosional antar peserta didik. Pada tingkat sekolah, terbentuk komitmen kolektif antibullying melalui deklarasi janji bersama yang memperkuat budaya sekolah yang inklusif. Program ini membuktikan bahwa pendekatan *service learning* efektif tidak hanya dalam meningkatkan pemahaman kognitif, tetapi juga dalam menumbuhkan sikap prososial dan kesadaran kolektif. Meskipun demikian, keterbatasan durasi dan pelaksanaan yang baru dilakukan satu kali menjadi tantangan bagi keberlanjutan program. Dengan demikian, *PsyCare Series* dapat menjadi langkah awal yang potensial dalam membangun iklim sekolah yang sehat, aman, dan ramah anak, serta memerlukan tindak lanjut berkelanjutan dari guru, orang tua, dan pihak sekolah.*

Kata kunci - *emosi, bullying, service learning, sekolah dasar, empati*

Abstract

*The phenomenon of bullying in elementary schools remains a serious problem that impacts children's psychological development. This article aims to describe the implementation of the *PsyCare Series: Suara Hati, Suara Berani* (The Voice of the Heart, The Voice of Courage) as an effort to educate students about emotions and prevent bullying in grade six of SDN Manglayang II, Sumedang. The method used is *service learning*, which emphasizes experiential learning through three main stages: preparation, implementation, and evaluation. Activities include Pelangi Hati (Rainbow of the Heart), presentations on emotions and bullying, Kotak Ceritaku (mini journaling), sharing sessions, and the Good Friend Promise. The implementation results show positive impacts at various levels. At the individual level, students are more confident in expressing their emotions and personal experiences related to bullying. At the group level, empathy, solidarity, and emotional support among students grow. At the school level, a collective anti-bullying commitment is formed through a declaration of a joint promise that strengthens an inclusive school culture. This program demonstrates that the *service learning* approach is effective not only in improving cognitive understanding but also in fostering prosocial attitudes and collective awareness. However, the limited duration and the single implementation pose challenges to the*

program's sustainability. Thus, the *PsyCare Series* can be a potential first step in building a healthy, safe, and child-friendly school climate, and requires ongoing follow-up from teachers, parents, and school officials.

Keywords - emotions, bullying, service learning, elementary school, empathy

PENDAHULUAN

Fenomena Bullying di kalangan siswa sekolah dasar masih menjadi salah satu masalah serius dalam pendidikan di Indonesia. Perilaku bullying (Nurhaliza et al., 2025) tidak hanya berdampak buruk secara fisik, tetapi juga meninggalkan trauma emosional yang dapat memengaruhi pertumbuhan psikologis anak. Anak-anak yang terkena perundungan cenderung mengalami penurunan rasa percaya diri, menjauh dari interaksi sosial, dan dalam jangka panjang dapat mengganggu pencapaian akademis serta perkembangan karakter yang positif.

Menghadapi tantangan tersebut, pendidikan emosi (Hairani, 2021) menjadi salah satu elemen krusial yang harus diperhatikan dalam proses belajar di sekolah dasar. Berdasarkan penelitian psikologi perkembangan, kemampuan untuk mengenal, memahami, dan mengatur emosi sejak usia dini dapat mendukung anak berinteraksi secara positif dengan teman sebaya serta mencegah perilaku agresif dan bullying. Karena itu, sekolah memainkan peranan penting dalam mengembangkan keterampilan emosional serta menciptakan budaya anti-bullying di tempat belajar.

Sebagai wujud pelaksanaan dari kebutuhan itu, program *PsyCare Series* diselenggarakan di SDN Manglayang 2, Sumedang. Program ini adalah serangkaian aktivitas pendidikan yang bertujuan untuk memperkuat literasi emosi dan membiasakan sikap anti-bullying dengan pendekatan yang menyenangkan dan sesuai dengan karakteristik siswa sekolah dasar. Dengan kegiatan seperti Pelangi Hati, Kotak Ceritaku, Janji Teman Baik, dan Curhat, program ini diharapkan dapat memberikan kesempatan bagi siswa untuk mengekspresikan perasaan, meningkatkan empati, serta membentuk komitmen bersama dalam menciptakan suasana belajar yang aman, nyaman, dan tanpa perundungan (Purwasih et al., 2023).

METODE

Kegiatan ini menggunakan metode *service learning*. *Service learning* adalah metode yang mengintegrasikan pembelajaran berbasis pengalaman dengan keterlibatan sosial langsung di komunitas. Peserta didik belajar dari pengalaman nyata yang terkait dengan kebutuhan masyarakat. Dalam implementasinya, metode ini melibatkan tiga tahapan: persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi (Lessy et al., 2024).

Service learning juga digunakan sebagai pendekatan penelitian dan pengabdian masyarakat yang bersifat *experiential pedagogy*, di mana peneliti memperoleh pengetahuan sekaligus berkontribusi sosial. Pendekatan ini memadukan aktivitas akademik dengan praktik nyata yang bermanfaat bagi masyarakat serta pengembangan kemampuan praktis peneliti. Dalam konteks penanganan isu sosial seperti pencegahan kekerasan di satuan pendidikan, metode *service learning* dipakai untuk menggabungkan aktivitas akademik dan keterlibatan sosial secara langsung. Metode ini menekankan pembelajaran berbasis pengalaman yang meningkatkan pemahaman dan kesadaran melalui partisipasi aktif dan refleksi peneliti. Dalam konteks penanganan isu sosial seperti pencegahan kekerasan di satuan pendidikan, metode *service learning* dipakai untuk menggabungkan aktivitas akademik dan keterlibatan sosial secara langsung. Metode ini menekankan pembelajaran berbasis pengalaman yang meningkatkan pemahaman dan kesadaran melalui partisipasi aktif dan refleksi peneliti (Halimah et al., 2021).

Dalam konteks kegiatan ini, *service learning* diimplementasikan melalui program *PsyCare*

Series, yang dirancang sebagai upaya edukasi emosi dan pencegahan bullying bagi peserta didik kelas VI SDN Manglayang 2, Sumedang. Program ini bertujuan untuk meningkatkan kecerdasan emosional peserta didik, menumbuhkan empati, serta membangun budaya sekolah yang bebas dari kekerasan. Pelaksanaan *service learning* dalam kegiatan ini dilakukan melalui tiga tahapan utama, yaitu:

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

1. Persiapan penyusunan materi tentang edukasi emosi dan anti-bullying, koordinasi dengan pihak sekolah, serta perancangan kegiatan interaktif yang sesuai dengan tingkat perkembangan peserta didik.
2. Pelaksanaan implementasi kegiatan pembelajaran yang melibatkan peserta didik secara langsung, seperti permainan edukatif, diskusi kelompok, role play, dan kegiatan refleksi terkait pemahaman emosi serta pencegahan bullying.
3. Evaluasi dilakukan melalui observasi, wawancara, serta refleksi bersama siswa dan guru untuk melihat perubahan pemahaman, sikap, dan perilaku. Evaluasi ini sejalan dengan prinsip *service learning*, yakni menekankan pentingnya proses reflektif untuk memperdalam pengalaman belajar (Halimah et al., 2021).

Dengan pendekatan ini, peserta didik tidak hanya menjadi penerima materi, tetapi juga berperan aktif dalam membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya pengelolaan emosi dan penolakan terhadap bullying. *Service learning* dalam program "*PsyCare Series*" dengan demikian berfungsi ganda: sebagai media pembelajaran akademik sekaligus kontribusi nyata dalam menciptakan lingkungan sekolah yang sehat, aman, dan inklusif serta dapat diimplementasikan oleh peserta didik dalam hidup bermasyarakat.

HASIL DAN PEMBAHASAN

1. Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan *PsyCare Series: Suara Hati, Suara Berani* dilaksanakan pada 15 Agustus 2025 di SDN Manglayang II dengan sasaran peserta didik kelas VI. Jumlah peserta yang terlibat sebanyak 24 peserta didik, terdiri dari 6 laki-laki dan 18 perempuan. Kegiatan diawali dengan aktivitas Pelangi Hati, kemudian dilanjutkan dengan pemaparan materi emosi dan bullying, serta aktivitas interaktif: Kotak Ceritaku, sesi curhat, dan Janji Teman Baik.



Gambar 1.

Peserta Didik Kelas VI SDN Manglayang II

2. Hasil dan Pembahasan Setiap Aktivitas

a. Pelangi Hati – *Emotion of The Day*

Pada sesi awal pembelajaran, seluruh peserta didik diminta untuk menempelkan emoji atau warna yang mencerminkan kondisi emosional mereka saat itu. Hasilnya menunjukkan mayoritas siswa memilih emoji atau warna yang merepresentasikan perasaan senang, sementara sebagian kecil menunjukkan emosi seperti sedih dan marah. Aktivitas ini berfungsi sebagai sarana untuk meningkatkan kesadaran diri (*self-awareness*) dan keterampilan regulasi emosi (*emotion regulation*) siswa, serta menciptakan iklim emosional yang positif di dalam kelas.

SEL mencakup lima kompetensi inti: kesadaran diri, manajemen diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Aktivitas

seperti "*Emotion of The Day*" mendukung pengembangan kompetensi-kompetensi ini dengan memungkinkan siswa untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka (Oberle, 2017). SEL menekankan pentingnya pengembangan kesadaran diri dan regulasi emosi sebagai fondasi kemampuan sosial yang sehat. Aktivitas seperti menempelkan emoji emosi harian mendorong siswa untuk mengenali dan mengekspresikan perasaan mereka secara terbuka, yang berkontribusi pada peningkatan kesejahteraan emosional dan iklim kelas yang suportif. Dengan demikian, SEL membantu menciptakan lingkungan yang kondusif untuk pembelajaran dan interaksi positif.

Proses memberi label pada perasaan (*affect labeling*) dapat membantu individu dalam mengelola emosi mereka. Penelitian menunjukkan bahwa dengan menamai perasaan yang dialami, seseorang dapat mengurangi intensitas emosionalnya. Aktivitas menempelkan emoji sebagai representasi emosi merupakan bentuk praktis dari *affect labeling* yang dapat diterapkan dalam konteks kelas (Kircanski, 2015). Memberi label pada emosi, seperti yang dilakukan siswa dengan memilih emoji, dapat mengurangi intensitas emosi negatif. Ini menunjukkan bahwa aktivitas sederhana dapat menjadi teknik efektif untuk membantu siswa mengenali dan mengelola emosi mereka secara lebih baik, sehingga mengurangi potensi konflik atau stres yang tidak perlu di dalam kelas. Iklim emosional di dalam kelas mempengaruhi motivasi, kepuasan, dan perilaku siswa. Aktivitas yang mendukung ekspresi emosional positif dapat menciptakan iklim emosional yang mendukung pembelajaran dan perkembangan sosial siswa (Jennings, 2019). Keterampilan sosial dan emosional guru berperan penting dalam membentuk iklim kelas yang positif dan mendukung. Guru yang mampu membimbing siswa dalam mengidentifikasi dan mengelola emosi akan menciptakan suasana pembelajaran yang inklusif dan aman secara emosional.

Program seperti *Smiling Mind* di Australia menunjukkan bahwa latihan *mindfulness* dapat meningkatkan kesadaran diri dan regulasi emosi siswa. Meskipun tidak secara langsung terkait dengan "*Emotion of The Day*", pendekatan ini sejalan dalam mendukung pengembangan kesadaran emosional siswa (Zenner, 2017). Intervensi *mindfulness* di sekolah terbukti meningkatkan kesadaran emosional dan regulasi diri siswa. Penggunaan aktivitas yang melibatkan refleksi emosional, seperti "*Emotion of The Day*," selaras dengan prinsip *mindfulness* dalam membantu siswa tetap hadir dan mengelola emosi secara adaptif.



Gambar 2.

Aktivitas Pelangi Hati – *Emotion of The Day*

b. Materi Emosi dan Bullying

Dalam penyampaian materi mengenai emosi dan bullying, siswa menunjukkan partisipasi aktif dengan memberikan respons terhadap pertanyaan yang diajukan. Mereka mampu memberikan contoh emosi yang muncul dalam kehidupan sehari-hari serta menirukan strategi sederhana dalam mengelola emosi, seperti menarik napas dalam-dalam

ketika merasa marah. Pada bagian mengenai bullying, siswa dapat mengidentifikasi berbagai bentuk perilaku perundungan, termasuk ejekan, dorongan fisik, dan pengucilan sosial.

Kecerdasan emosional mencakup kemampuan untuk mengenali, memahami, dan mengelola emosi diri sendiri serta orang lain. Penelitian menunjukkan bahwa individu dengan kecerdasan emosional yang tinggi cenderung memiliki kemampuan yang lebih baik dalam mengelola konflik dan menghindari perilaku agresif, termasuk bullying (Mayer, 2016). Kemampuan mengenali dan mengatur emosi berperan penting dalam mencegah perilaku agresif seperti bullying. Pembelajaran strategi pengelolaan emosi, misalnya teknik pernapasan saat marah, memperkuat kecerdasan emosional siswa sehingga mereka lebih mampu mengendalikan impuls dan berinteraksi secara positif.

Albert Bandura mengemukakan bahwa perilaku, termasuk bullying, dapat dipelajari melalui pengamatan dan peniruan terhadap model perilaku di lingkungan sekitar. Dalam konteks ini, siswa yang menyaksikan atau mengalami perilaku perundungan dapat meniru tindakan tersebut jika tidak ada intervensi yang tepat (Saepuloh, 2022). Karena bullying sering dipelajari melalui observasi perilaku di lingkungan sosial, memberikan pendidikan tentang emosi dan konsekuensi bullying membantu memutus siklus peniruan perilaku negatif. Dengan demikian, guru dan lingkungan sekolah harus menjadi model perilaku sosial yang baik. Erikson menjelaskan bahwa perkembangan identitas dan hubungan sosial pada remaja sangat dipengaruhi oleh interaksi sosial mereka. Pengalaman bullying dapat mengganggu proses perkembangan ini, menyebabkan gangguan dalam pembentukan identitas dan hubungan interpersonal yang sehat (Yui, 2015). Pengalaman bullying dapat menghambat perkembangan identitas sosial dan personal remaja. Pendidikan yang mengintegrasikan pembelajaran emosi dan bullying membantu siswa memahami dampak bullying dan membangun ketahanan psikososial untuk melewati tantangan ini.

Menurut Travis Hirschi, individu yang memiliki ikatan sosial yang kuat dengan keluarga, sekolah, dan masyarakat cenderung lebih patuh terhadap norma sosial dan kurang terlibat dalam perilaku menyimpang seperti bullying. Sebaliknya, lemahnya ikatan sosial dapat meningkatkan risiko terjadinya perilaku perundungan (Hirschi, 2017). Ikatan sosial yang kuat dengan keluarga, sekolah, dan teman sebaya dapat mencegah perilaku bullying. Oleh karena itu, materi yang menguatkan keterikatan dan rasa tanggung jawab sosial di antara siswa sangat penting untuk mengurangi kejadian bullying.

Penelitian menunjukkan bahwa siswa yang mengalami bullying memiliki risiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan kesehatan mental, seperti kecemasan, depresi, dan gangguan stres pascatrauma (PTSD). Dampak psikologis ini dapat mempengaruhi kesejahteraan emosional dan akademik mereka (Arseneault, 2018). Dampak bullying terhadap kesehatan mental siswa sangat serius, sehingga pendidikan mengenai bullying dan pengelolaan emosi bukan hanya penting untuk mencegah perilaku tersebut, tetapi juga untuk mendukung kesehatan mental dan kesejahteraan siswa secara keseluruhan.



Gambar 3.
Pemaparan Materi tentang Emosi



Gambar 4.
Pemaparan Materi tentang Bullying

c. Aktivitas Kotak Ceritaku – *Mini Journaling*

Sebagian besar siswa menuliskan pengalaman pribadi mereka terkait bullying, mulai dari ejekan verbal hingga pengucilan sosial oleh teman sebaya. Selain itu, beberapa siswa mengekspresikan pesan-pesan dukungan untuk rekan-rekan mereka. Fakta bahwa hampir seluruh siswa berpartisipasi dengan menulis pengalaman dan perasaan mereka mengindikasikan adanya kebutuhan yang kuat akan ruang aman (*safe space*) yang memungkinkan ekspresi diri secara autentik serta pemrosesan emosional yang konstruktif.

Penulisan ekspresif telah terbukti efektif dalam membantu individu mengolah pengalaman traumatis atau stres emosional dengan meningkatkan kesadaran diri dan mengurangi beban psikologis. Penelitian meta-analisis modern menunjukkan manfaat journaling untuk kesejahteraan mental, khususnya dalam konteks pengalaman bullying (Pennebaker, 2016). Menulis pengalaman pribadi memungkinkan siswa untuk memproses emosi dan trauma yang mungkin sulit mereka ungkapkan secara verbal. Mini Journaling sebagai bentuk ekspresi tertulis menjadi sarana efektif untuk membantu mengurangi stres emosional dan meningkatkan kesehatan mental siswa.

Konsep ruang aman berfokus pada penciptaan lingkungan psikologis yang mendukung, di mana individu merasa bebas untuk mengekspresikan diri tanpa takut dihakimi atau diserang secara emosional. Hal ini krusial dalam konteks pendidikan untuk mendukung kesehatan mental dan keterbukaan siswa (Meyer, 2017). Menyediakan ruang aman yang mendukung ekspresi bebas tanpa takut dihakimi merupakan faktor kunci dalam membangun kepercayaan dan keterbukaan siswa. Kotak Ceritaku berfungsi sebagai ruang aman psikologis yang memungkinkan siswa merasa didengar dan dipahami.

Menurut teori self-disclosure, berbagi pengalaman pribadi secara tertulis atau verbal membantu dalam pemrosesan emosi dan meningkatkan hubungan interpersonal serta dukungan sosial. Ini berdampak positif dalam mengurangi dampak negatif bullying (Chaudoir, 2017). Berbagi pengalaman pribadi meningkatkan keterhubungan sosial dan dukungan antar teman sebaya, yang pada gilirannya dapat memperkuat ketahanan terhadap dampak negatif bullying. Melalui journaling, siswa belajar membuka diri yang merupakan langkah awal dalam pemulihan dan pengembangan empati.



Gambar 5.
Aktivitas Kotak Ceritaku – *Mini Journaling*

d. **Aktivitas Curhat**

Setelah peserta didik menuliskan pengalaman terkait bullying melalui kegiatan *Mini Journaling*, mereka dibagi ke dalam empat kelompok kecil, masing-masing terdiri dari enam orang dan didampingi oleh seorang fasilitator (mahasiswa KKN). Pendampingan ini dilakukan agar proses berbagi pengalaman berjalan lebih kondusif dan aman secara psikologis.

Dalam sesi ini, peserta didik diberikan kesempatan untuk menceritakan pengalaman bullying yang telah mereka tuliskan sebelumnya. Tidak semua peserta didik siap untuk membagikan pengalamannya secara terbuka, namun sebagian besar yang bercerita mampu meluapkan emosinya dengan intens. Beberapa di antaranya menangis ketika mengingat pengalaman yang dialami. Selain berbagi pengalaman, fasilitator juga menanyakan kepada peserta didik apakah mereka sudah memaafkan pelaku bullying. Menariknya, meskipun menyatakan merasa tersakiti, sebagian besar peserta didik mengaku telah memberikan maaf kepada pelaku. Temuan bahwa sebagian besar peserta didik telah memaafkan pelaku bullying meskipun merasa tersakiti sejalan dengan konsep *forgiveness*, yang berkontribusi mengurangi dampak psikologis negatif bullying dan mendorong adaptasi yang sehat pada remaja (Alitani, Wijaya, & Sulistiana, 2025). Hal ini menunjukkan adanya mekanisme kognitif-afektif dalam proses penerimaan pengalaman negatif.

Di akhir sesi, hampir semua peserta didik yang berbagi pengalaman melaporkan merasa lebih lega karena telah mengungkapkan isi hati mereka. Hal ini sesuai dengan teori katarsis, dimana pengungkapan emosi yang terpendam dapat memberikan rasa lega dari beban perasaan yang mengganggu seperti stress dan kecemasan (Bay Area CBT Center, 2025). Mereka juga menyampaikan bahwa setelah sesi curhat, mereka tidak lagi takut untuk mengekspresikan apa yang dirasakan. Temuan ini mengindikasikan bahwa kegiatan berbagi cerita dapat menjadi media katarsis yang efektif sekaligus meningkatkan keberanian untuk menyuarkan emosi.



Gambar 6.
Aktivitas Curhat

e. **Aktivitas Janji Teman Baik**

Kegiatan terakhir sebelum penutupan adalah “Janji Teman Baik”. Pada sesi ini, peserta didik diminta menuliskan janji atau kalimat positif yang mencerminkan sikap sebagai teman yang baik sekaligus menunjukkan komitmen untuk tidak melakukan bullying. Hal ini sejalan dengan konsep komitmen kelompok dalam psikologi sosial yang menyebutkan bahwa komitmen afektif, kontinuan, dan normatif berkontribusi dalam memperkuat perilaku prososial dan kohesivitas kelompok (Adnan, 2025).

Beberapa contoh janji yang dituliskan peserta didik antara lain:

“Aku janji menjadi teman yang baik hati dan aku tidak akan membedakan teman yang dekat dan yang jauh.”

“Aku janji tidak akan memukul temanku lagi.”

“Saya berjanji akan mendengarkan cerita teman-teman dan akan membantu jika membutuhkan bantuan.”

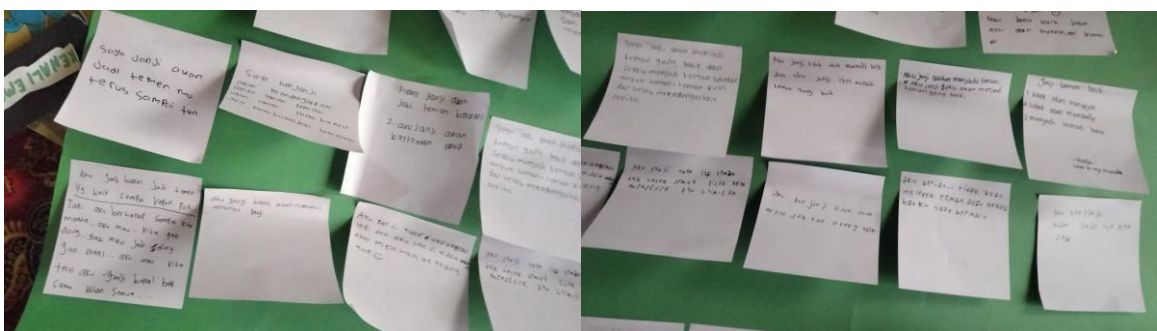
“Aku janji tidak akan ngebuli lagi dan aku janji tidak akan melawan ke orang tua.”

“Aku berjanji tidak akan merendahkan orang lain.”

Aktivitas ini bertujuan membangun kesadaran kolektif bahwa perilaku anti-bullying merupakan tanggung jawab bersama, bukan hanya individu. Melalui janji yang dituliskan secara terbuka dan ditempel pada dinding kelas, siswa secara simbolik menegaskan komitmen mereka untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, ramah, dan inklusif. Selain itu, kegiatan ini juga memberikan pengalaman bermakna dalam membentuk sense of belonging serta nilai kebersamaan di antara siswa.



Gambar 7.
Aktivitas Janji Teman Baik



Gambar 8.
Janji yang Ditulis Peserta Didik

3. **Dampak Kegiatan**

Pelaksanaan *PsyCare Series: Suara Hati, Suara Berani* memberikan sejumlah dampak positif yang dapat diamati baik pada tingkat individu, kelompok, maupun lingkungan sekolah. Pada tingkat individu, kegiatan ini membantu peserta didik mengenali serta mengekspresikan emosi

mereka secara lebih terbuka. Melalui aktivitas Pelangi Hati dan sesi curhat, siswa berani menunjukkan emosi yang sedang dialami serta menceritakan pengalaman bullying yang pernah mereka hadapi. Sebagian siswa mengaku merasa lebih lega setelah mengekspresikan pengalaman yang sebelumnya dipendam. Hal ini sejalan dengan penelitian Gao (2022) bahwa expressive writing ini efektif untuk mengurangi kecemasan, depresi, dan meningkatkan kesehatan psikologis secara keseluruhan, sejalan dengan temuan awal Pennebaker.

Pada tingkat kelompok, kegiatan curhat bersama dan Janji Teman Baik mendorong tumbuhnya empati dan solidaritas antar peserta didik. Ketika beberapa siswa menangis saat menceritakan pengalamannya, teman-teman sekelompok memberikan dukungan emosional sehingga tercipta suasana kebersamaan yang kuat. Penelitian oleh Fiany Rahayu (2021) di Universitas Pakuan menemukan bahwa empati memiliki pengaruh positif yang signifikan terhadap perilaku prososial siswa Sekolah Dasar. Setiap peningkatan empati berkontribusi pada peningkatan perilaku prososial siswa, yang mengindikasikan bahwa pembentukan empati sejak dini dapat memperkuat perilaku sosial positif dan mengurangi perilaku negatif seperti agresi. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan yang memfasilitasi empati bersama dapat berkontribusi pada terbentuknya iklim sosial yang lebih sehat di kelas.

Pada tingkat sekolah, kegiatan Janji Teman Baik memberikan dampak simbolis yang signifikan. Dengan menuliskan komitmen anti-bullying dan menempelkannya di papan janji bersama, siswa secara kolektif menyatakan sikap untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman dan ramah. Aktivitas ini dapat dipandang sebagai bentuk penguatan budaya sekolah yang menolak perilaku bullying. Rigby (2014) menegaskan bahwa keterlibatan komunitas sekolah melalui deklarasi kolektif dapat meningkatkan efektivitas program anti-bullying dalam jangka panjang. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya berdampak pada individu dan kelompok, tetapi juga berkontribusi pada terciptanya iklim sekolah yang lebih positif.

Dampak positif kegiatan *PsyCare Series* ini juga menunjukkan relevansi dengan metode *service learning* yang digunakan dalam kegiatan ini. Melalui tahapan persiapan, pelaksanaan, dan evaluasi, peserta didik tidak hanya menjadi objek penerima materi, tetapi juga subjek aktif yang terlibat langsung dalam proses pembelajaran. Aktivitas reflektif seperti sesi curhat dan penulisan janji bersama memberikan ruang bagi siswa untuk menginternalisasi nilai empati, keterbukaan emosi, dan komitmen anti-bullying. Hal ini sejalan dengan prinsip experiential pedagogy dalam *service learning*, yaitu pembelajaran yang lahir dari pengalaman nyata dan interaksi sosial. Dengan demikian, dampak kegiatan tidak hanya berhenti pada peningkatan pemahaman kognitif, tetapi juga terlihat dalam transformasi sikap, perilaku, serta penguatan budaya sekolah yang inklusif. *Service learning* dalam konteks *PsyCare Series* berhasil menjembatani kebutuhan akademik dan sosial secara bersamaan, sehingga kontribusi yang dihasilkan bersifat berkelanjutan dan relevan dengan kehidupan sehari-hari siswa.

4. Keterbatasan

Meskipun kegiatan *PsyCare Series: Suara Hati, Suara Berani* berjalan dengan baik dan mampu memberikan dampak positif terhadap peserta didik, terdapat sejumlah keterbatasan yang perlu dicatat. Pertama, keterbatasan durasi kegiatan membuat eksplorasi pengalaman dan perasaan peserta didik belum dapat dilakukan secara mendalam. Sesi curhat dan Mini Journaling memang memunculkan keberanian siswa untuk bercerita, namun waktu yang terbatas tidak memungkinkan fasilitator menggali lebih jauh dinamika emosional maupun strategi coping yang dimiliki peserta didik. Hal ini sejalan dengan temuan Suldo et al. (2014) yang menekankan bahwa intervensi berbasis penguatan kesehatan mental pada anak membutuhkan waktu yang lebih panjang untuk dapat menghasilkan perubahan signifikan.

Kedua, kegiatan ini baru dilaksanakan satu kali sehingga dampak jangka panjang terhadap perubahan perilaku maupun iklim sekolah belum dapat diukur. Perubahan sikap dan pembentukan budaya sekolah membutuhkan proses berulang dan konsistensi. Program yang

berkelanjutan dan melibatkan komunitas membentuk lingkungan sekolah yang kondusif dan menurunkan kasus bullying secara signifikan (Rahmadani et al., 2024). Oleh karena itu, hasil positif dari kegiatan ini lebih tepat dipandang sebagai langkah awal yang potensial daripada hasil akhir yang konklusif.

Ketiga, masih terdapat kebutuhan akan tindak lanjut dari pihak sekolah, guru, maupun orang tua, terutama bagi siswa yang mengungkapkan pengalaman bullying serius. Intervensi lanjutan, baik melalui konseling individu maupun bimbingan guru BK, sangat penting untuk memastikan siswa korban bullying mendapatkan dukungan emosional yang memadai. Rigby (2014) menegaskan bahwa keberhasilan program anti-bullying tidak hanya bergantung pada satu kali kegiatan, melainkan pada sinergi antara siswa, guru, orang tua, dan pihak sekolah dalam membangun iklim yang aman.

Dengan demikian, keterbatasan kegiatan ini menunjukkan bahwa meskipun program *PsyCare Series* berhasil meningkatkan kesadaran peserta didik terhadap emosi dan bullying, diperlukan kesinambungan kegiatan, evaluasi berkelanjutan, serta kolaborasi multipihak untuk memastikan keberlanjutan dampaknya dalam jangka panjang.

KESIMPULAN

Program *PsyCare Series: Suara Hati, Suara Berani* berhasil menjadi media edukasi emosi sekaligus pencegahan bullying di SDN Manglayang II, Sumedang. Melalui pendekatan *service learning*, kegiatan ini tidak hanya meningkatkan pengetahuan peserta didik tentang emosi dan bullying, tetapi juga menumbuhkan empati, keberanian mengungkapkan perasaan, serta kesadaran kolektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif. Dampak kegiatan terlihat pada tiga level: individu, kelompok, dan sekolah. Pada tingkat individu, siswa lebih berani mengekspresikan emosi dan pengalaman pribadinya; pada tingkat kelompok, terjalin solidaritas dan dukungan emosional antar teman sebaya; dan pada tingkat sekolah, tercipta komitmen bersama untuk menolak bullying melalui deklarasi "Janji Teman Baik." Dengan demikian, kegiatan ini dapat menjadi langkah awal yang potensial dalam membangun budaya sekolah yang sehat dan ramah anak. Namun, untuk memperkuat dampak jangka panjang, diperlukan keberlanjutan program serta kolaborasi yang konsisten antara guru, orang tua, dan pihak sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada pihak SDN Manglayang II, Sumedang yang telah memberikan izin serta dukungan penuh dalam pelaksanaan kegiatan. Terima kasih juga disampaikan kepada para guru dan peserta didik kelas VI yang telah berpartisipasi aktif sehingga kegiatan berjalan lancar. Ucapan terima kasih khusus ditujukan kepada Universitas Islam Negeri Sunan Gunung Djati Bandung yang telah memfasilitasi kegiatan KKN ini sebagai bentuk nyata pengabdian kepada masyarakat. Tidak lupa, apresiasi diberikan kepada seluruh tim pelaksana *PsyCare Series* atas kerja sama dan dedikasi yang telah diberikan dalam mewujudkan program ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adnan. (2025). Hubungan antara psychological capital dengan komitmen organisasi pada mahasiswa. *Jurnal Empati*, Universitas Diponegoro.
- Alitani, M. B., Wijaya, Y. D., & Sulistiana, H. (2025). Gambaran forgiveness pada siswi SMA korban bullying. *Jurnal Online Edukasi (JOE)*, 7(2), 12427-12433.
- Arseneault, L. (2018). Annual Research Review: The persistent and pervasive impact of being bullied in childhood and adolescence: implications for policy and practice. *The Journal of Child Psychology and Psychiatry*.
- Bay Area CBT Center. (2025). Catharsis: Meaning, benefits, and real-life examples. Bay Area CBT

- Center. Retrieved August 22, 2025.
- Chaudoir, S. R. (2017). The Disclosure Processes Model: Understanding Disclosure Decision Making and Post-Disclosure Outcomes among People Living with a Concealable Stigmatized Identity. *Psychological Bulletin*.
- Gao, X. (2022). Research on expressive writing in psychology: A forty-year bibliometric analysis and visualization of current status and research trends. *Frontiers in Psychology*, 13, Article 825626.
- Hairani, S. (2021). Ruang Lingkup Perkembangan Emosi Siswa Sekolah Dasar. 5, 1829–1835.
- Halimah, A., Suharti, S., & Ardita, N. A. (2021). Implementasi *service learning* terhadap kemampuan membaca dan menulis permulaan siswa SD/MI. *Mimbar PGSD Undiksha*, 9(2), 195-202.
- Hirschi, T. (2017). *Causes of Delinquency*. New York: Routledge.
- Jennings, P. A. (2019). The Prosocial Classroom: Teacher Social and Emotional Competence in Relation to Student and Classroom Outcomes. *Review of Educational Research*, 491-525.
- Kircanski, K. L. (2015). Feelings into Words: Contributions of Language to Exposure Threat. *Psychological Science*, 1036-1047.
- Lessy, L. Y., Pratiwi, F., Basri, M., Papingka, G. K., Sarapung, R. R., & Mahmud, N. (2025). Transformasi penulisan artikel ilmiah dengan kecerdasan buatan: Pengembangan kapasitas mahasiswa. *Jurnal Pembelajaran Pemberdayaan Masyarakat (JP2M)*, 6(1), 67-80.
- Mayer, J. D. (2016). Emotional intelligence: New ability or eclectic traits? *American Psychologist*.
- Meyer, I. H. (2017). Creating Safe Spaces for Marginalized Students: The Role of Inclusive Educational Environments. *Educational Psychology Review*.
- Nurhaliza, A., Shakila, A., Ulpah, D. N., Rahmaldi, D., Farida, D. N., Maulida, I., Ashilah, M., Rahmawati, N. A., & Tasikmalaya, U. M. (2025). Analisis Pengaruh Perilaku Bullying terhadap Prestasi Akademik Siswa di Sekolah Dasar. 4.
- Oberle, E. &.-R. (2017). Social and Emotional Learning. *Journal of Applied Developmental Psychology*.
- Pennebaker, J. W. (2016). *Opening Up by Writing It Down: How Expressive Writing Improves Health and Eases Emotional Pain*. New York: Guilford press.
- Purwasih, G. D., Ani, Y., & Dewi, S. (2023). Perak District , Jombang Regency Mental Health Cadres Stabilising Mental Disorder Assistance. 1(December), 80–86.
- Rahayu, F. (2021). Pengaruh empati terhadap perilaku prososial siswa kelas III Sekolah Dasar Negeri Cilendek 01 Kota Bogor tahun pelajaran 2020/2021 [Skripsi, Universitas Pakuan]. Repository Universitas Pakuan.
- Rahmadani, E., Silaen, N. E., Kalsum, U., Arlina, D., & Maulidannisa, M. (2024). Increasing awareness and understanding of bullying prevention through the 'Stop Bullying' education program at MTs Alwasliyah Sei Kepayang Tengah. *Jurnal IPTEK Bagi Masyarakat*, 4(2), 143-150.
- Rigby, K. (2014). *Bullying in schools and what to do about it*. ACER Press.
- Saepuloh, D. F. (2022). Social Learning Theory: Cognitive and Behavioral Approaches. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Holistik*.
- Suldo, S. M., Savage, J. A., & Mercer, S. H. (2014). Increasing middle school students' life satisfaction: Efficacy of a positive psychology group intervention. *Journal of Happiness Studies*, 15(1), 19–42.
- Yui, D. (2015). Erik H. Erikson - Identity Youth and Crisis 1(1968, W. W. Norton & Company) (1). Academia.Edu.
- Zenner, C. H.-K. (2017). Mindfulness-Based Interventions in Schools-A Systematic Review and MetaAnalysis. *Frontiers in Psychology*.