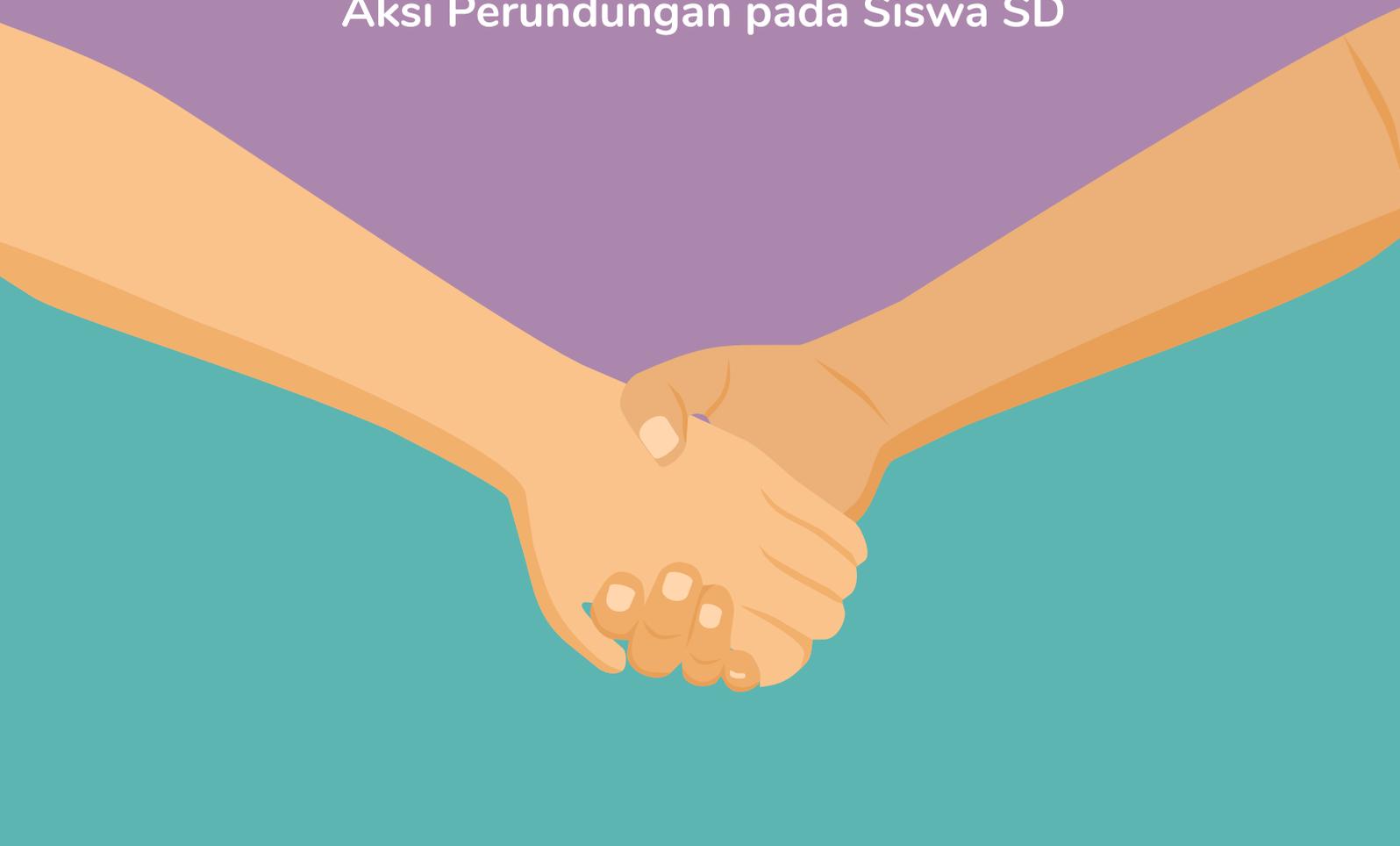




Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi.
Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.
Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.

Modul GANDENG TANGAN

Gerakan Psikoedukasi dengan
Creative Art Intervention untuk Prevensi
Aksi Perundungan pada Siswa SD



Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi.
Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.
Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.

MODUL GANDENG TANGAN

Gerakan Psikoedukasi dengan *Creative Art Intervention*
untuk Prevensi Aksi Perundungan Pada Siswa SD

FAKULTAS PSIKOLOGI
UNIVERSITAS DIPONEGORO
SEMARANG

MODUL GANDENG TANGAN (GERAKAN PSIKOEDUKASI DENGAN CREATIVE ART INTERVENTION UNTUK PREVENSI AKSI PERUNDUNGAN PADA SISWA SD)

Penulis

Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi.

Amalia Rahmandani, S.Psi., M.Psi.

Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi.

Editor

Nisfa Fauzia Khairani, S.Psi.

Desain dan Layout

Nisfa Fauzia Khairani, S.Psi.

Penerbit

Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro Semarang

Jalan Prof. Soedarto, SH., Tembalang, Semarang 50275

Telp/ Fax: 024-7460051

Website: <https://psikologi.undip.ac.id>

Email: psikologi@undip.ac.id

ISBN 978-623-6742-06-8

Hak cipta dilindungi undang-undang.

Dilarang memperbanyak modul ini dalam bentuk dan dengan cara apapun, tanpa izin tertulis dari penyusun modul.

Oktober 2020



KATA PENGANTAR

Perundungan atau yang akrab di masyarakat umum dengan istilah bullying, merupakan salah satu bentuk perilaku kekerasan yang sering dijumpai di dunia pendidikan kita. Perundungan dapat diartikan suatu perilaku yang bertujuan untuk melukai orang lain baik secara fisik, verbal maupun sosial, dilakukan secara sengaja, berulang-ulang tanpa ada perlawanan dari korban karena adanya ketidakseimbangan kekuatan. Kasus perundungan yang semakin meningkat tentu menimbulkan keprihatinan bagi semua pihak.

Perundungan memberikan dampak negatif baik bagi korban maupun pelaku. Hasil-hasil penelitian menunjukkan bahwa perundungan memberikan dampak bagi kesehatan mental anak dan remaja, dan ini bisa terus berlanjut sampai fase-fase perkembangan selanjutnya. Perundungan juga memberikan dampak di bidang akademik. Menurunnya motivasi belajar, prestasi akademik, kasus pindah sekolah dan school refusal, bahkan putus sekolah merupakan dampak yang tidak bisa dianggap ringan. Perundungan juga berdampak pada kemampuan menjalin relasi sosial di masa mendatang, berpengaruh pada munculnya perilaku kekerasan dan perilaku kriminalitas di masa mendatang.

Perlu penanganan serius terhadap kasus perundungan, supaya dapat meminimalisir dampak-dampak yang mungkin muncul dari peristiwa ini. Berbagai jenis intervensi dapat dilakukan, salah satunya dengan psikoedukasi. Modul **GANDENG TANGAN** ini dapat digunakan sebagai bentuk psikoedukasi mengatasi perundungan di kalangan siswa SD melalui *art therapy*. *Art therapy* terbukti sesuai untuk usia anak-anak karena dunia anak-anak sangat dekat dengan seni dan permainan. Modul ini memberikan keterampilan bagi para

siswa SD untuk mengembangkan relasi sosial yang baik dan mengelola diri dan emosi agar mampu melakukan kontrol diri, bersikap dan berperilaku adaptif. Bila hal-hal tersebut dapat tercapai, dapat meminimalisir terjadinya peristiwa perundungan pada siswa di sekolah. Modul ini kami susun berdasarkan asesmen pada siswa, guru dan orangtua terkait fenomena perundungan yang terjadi di sekolah dan telah kami ujikan pada siswa SD kelas 5.

Modul ini sangat terbuka dan terus dilakukan perbaikan dan penyempurnaan dimasa mendatang. Kami terbuka menerima masukan dan saran untuk penyempurnaan pada edisi berikutnya. Semoga modul ini dapat menjadi salah satu bentuk intervensi perundungan bagi siswa Sekolah Dasar.

Semarang, Oktober 2020

Tim Penulis



DAFTAR ISI

- 01** Kata pengantar
- 03** Daftar Isi
- 04** GANDENG TANGAN sebagai bentuk Intervensi Pencegahan Perundungan Pada Siswa SD
- 10** Landasan GANDENG TANGAN
- 26** Tahapan GANDENG TANGAN
- 27** Tujuan dan Materi Program
- 31** Intervensi Inti
- 76** Daftar Pustaka
- 80** Tentang Penulis



GANDENG TANGAN

sebagai bentuk
Intervensi Pencegahan Perundungan
pada Siswa SD

GANDENG TANGAN sebagai bentuk Intervensi Pencegahan Perundungan pada Siswa SD

Sebagai sebuah perilaku kekerasan, perundungan merupakan bentuk dari agresivitas. Perundungan sebagai perilaku kekerasan dapat dibagi menjadi *overt bullying* (perilaku perundungan langsung) dan *relational bullying* (perilaku agresif tidak langsung). *Overt bullying* adalah perundungan yang dilakukan secara langsung ditujukan kepada korban atau orang yang dituju sebagai target perilaku tersebut. Sedangkan *relational bullying* adalah perundungan yang dilakukan melalui perantara orang lain untuk menyakiti korban atau orang yang dituju untuk disakiti (Papalia, dkk, 2004).

Perundungan terjadi jika seseorang atau sekelompok orang mengganggu atau mengancam keselamatan dan kesehatan seseorang baik secara fisik maupun psikologis, mengancam properti, reputasi, atau penerimaan sosial seseorang serta dilakukan secara berulang dan terus menerus (Bernard & Milne, 2008). Perundungan dapat dilakukan berulang-ulang oleh siswa yang memiliki kekuasaan, terhadap siswa/siswi lain yang lebih lemah, dengan tujuan menyakiti orang tersebut (Black & Jackson, 2007; Carney & Marrel, 2001; Craig, Henderson & Murphy, 2000). Perundungan banyak dikaitkan dengan perilaku agresif pada situasi ketika siswa terlihat secara berulang-ulang dalam jangka waktu yang lama melakukan aksi-aksi negatif baik kepada seseorang atau lebih (Olweus, 1993; Fekkes & Verloove-Vanhorick, 2005).

Perundungan merupakan permasalahan serius yang membutuhkan penanganan yang serius. Namun, upaya ini dirasa masih sulit karena semua elemen termasuk guru dan orangtua masing menganggap perundungan sebagai perilaku yang biasa terjadi. Perundungan sebagai tindakan negatif masih dipandang sebagai sesuatu yang “normal” dan dalam kultur sekolah hal itu sudah menjadi hal yang lumrah (Harger, Brent., 2016). Lingkungan sekolah dan elemen didalamnya saling mempengaruhi terjadinya perilaku

perundungan. Keterlibatan siswa dalam aksi perundungan dipengaruhi oleh teman, guru dan lingkungan sekitar (Nassem, Elizabeth, M., 2017).

Masalah kesehatan mental pada anak (dan remaja) dapat muncul dalam beragam bentuk. Menurut Kaplan (2009), masalah kesehatan mental pada anak (dan remaja) diantaranya, yaitu: (1) Melukai diri sendiri, (2) Gangguan psikiatri akut, yang tidak dapat diatasi oleh pengasuh dan tidak dapat dikelola dengan layanan rawat jalan yang normal, termasuk depresi, psikosis, kecemasan, dan hipomania. Gangguan psikiatri tersebut beimplikasi pada munculnya ide/ perilaku/ gejala fisiologis yang berdampak tidak menyenangkan bagi diri, maupun dalam hubungan sosial), (3) Masalah perilaku, terutama kekerasan.

Perilaku perundungan erat kaitannya dengan kesehatan mental. Kesehatan mental melibatkan fungsi yang efektif dalam kehidupan sehari-hari yang berdampak pada aktivitas yang produktif (dalam pekerjaan, sekolah), hubungan yang sehat, serta kemampuan beradaptasi melalui perubahan dan pengatasan terhadap kesulitan yang dihadapi. Kesehatan mental adalah dasar bagi emosi, pemikiran, komunikasi, belajar, resilensi, dan harga diri. Kesehatan mental juga merupakan kunci bagi hubungan, kesejahteraan pribadi dan emosional, dan kemampuan berkontribusi bagi komunitas atau masyarakat (*American Psychiatric Association*, 2018). Perundungan menjadi masalah kesehatan masyarakat yang signifikan bagi anak-anak dan remaja di seluruh dunia. Bukti menunjukkan bahwa korban dan pelaku perundungan dikaitkan dengan masalah kesehatan mental yang terjadi dan berlanjut di masa depan (Thomas, H.J., Connor, J.P., Scott, J.G., 2018).

Perundungan memberikan dampak negatif bagi para korban. Korban perundungan mengalami penyesuaian sosial yang buruk dan harga diri yang rendah. Siswa yang menjadi korban *cyberbullying* dan

traditional bullying memiliki harga diri yang rendah, depresi, kecemasan, masalah kesehatan dan sering tidak hadir di sekolah (Kowalski & Limber, 2013). Schneider dkk (2012) dalam penelitiannya menemukan bahwa perundungan menimbulkan *school performance* dan *school attachment* yang rendah. Korban perundungan memiliki rasa rendah diri, takut, tidak nyaman, serta tidak berharga, penyesuaian sosial yang buruk, menarik diri dari sekolah, dan memiliki prestasi akademik yang rendah (Rigby, 2007; Salmon, James & Smith, 2015). Kondisi ini bila tidak segera diatasi akan menyebabkan korban perundungan memiliki perasaan marah, frustrasi dan depresi (Okoiye, dkk., 2015).

Korban perundungan cenderung memiliki perasaan dendam yang dapat menyebabkan korban menjadi pelaku perundungan (Sourander, dkk., 2010). Selain itu korban *bullying* juga akan menunjukkan perilaku menghindar (Hutzell & Payne, 2012). Perilaku tersebut bila dibiarkan akan menyebabkan korban perundungan memiliki perilaku antisosial, kecemasan, depresi dan gangguan panik ketika dewasa (Copeland, Dieter, Adrian & Costello, 2013). Siswa yang menjadi korban perundungan juga rentan menderita sakit fisik lebih lama dibandingkan siswa yang tidak menjadi korban (Stuart, Jaimee & Jose, Paul E., 2014). Oleh karena itu perlu adanya strategi *coping* untuk menghadapi dampak negatif tersebut.

Terbentuknya strategi *coping* yang adaptif tidak lepas dari upaya untuk menanggulangi dampak perundungan bagi kesehatan mental korban. Kegiatan psikoedukasi dan intervensi komunitas berbasis seni kreatif merupakan salah satu pendekatan yang menarik untuk dikaji pengaruhnya bagi peningkatan kesehatan mental pada korban perundungan, seperti yang ditunjukkan melalui penurunan kecemasan, peningkatan pemaafan dan harga diri, sebaliknya meningkatkan keberanian untuk bertindak asertif dan melawan, dan resilien. Intervensi berbasis seni kreatif dalam penanggulangan dampak perundungan dan trauma akibat perundungan telah dilakukan

untuk mencegah pemburukan keadaan dan meningkatkan resiliensi (McGuinness & Schnur, 2015). Meski demikian penggunaan intervensi tersebut perlu dikaji lebih jauh pengaruhnya dalam kultur Indonesia sehingga dapat diterapkan secara luas untuk membantu meningkatkan kesehatan mental korban perundungan, dan selanjutnya mengurangi risiko penyebarluasan perilaku perundungan.

Terdapat beberapa bentuk intervensi terkait masalah kesehatan mental pada kasus perundungan. Pada usia anak-anak intervensi berbasis kreatifitas seni melalui psikoedukasi dirasa dapat membantu. Psikoedukasi adalah kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman dan/atau keterampilan sebagai usaha pencegahan dari munculnya dan/atau meluasnya gangguan psikologis di suatu kelompok, komunitas atau masyarakat serta kegiatan yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman bagi lingkungan (terutama keluarga) tentang gangguan yang dialami seseorang setelah menjalani psikoterapi (Himpunan Psikologi Indonesia, 2010). Intervensi psikoedukasi dapat dilakukan baik tanpa atau bersamaan dengan kegiatan pelatihan. Modul **GANDENG TANGAN** ini merupakan modul intervensi psikoedukasi komunitas melalui kegiatan intervensi berbasis seni kreatif.

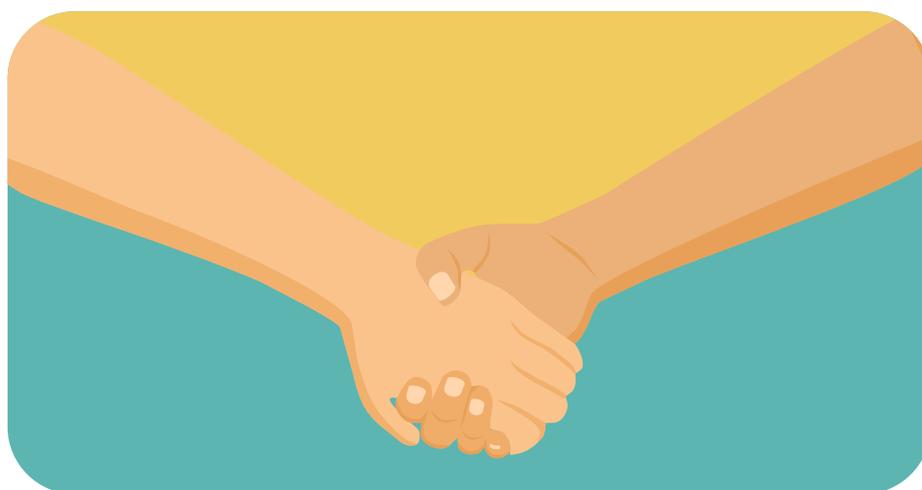
Intervensi berbasis kreativitas selain melibatkan aktivitas yang bertujuan mengembangkan kreativitas dan imajinasi juga dimaksudkan untuk mengekspresikan diri. Intervensi kreatif telah diwujudkan melalui berbagai disiplin meliputi terapi seni, terapi musik, terapi tari/gerakan, terapi drama atau psikodrama, terapi puisi, dan terapi bermain. Terapi berbasis seni kreatif diwujudkan diantaranya melalui terapi seni, musik, tari, drama, dan puisi. Terapi ekspresif menggunakan berbagai pendekatan dalam terapi berbasis seni kreatif untuk tujuan psikoterapi, konseling, rehabilitasi, atau pengobatan (Malchiodi, 2015). Intervensi berbasis seni kreatif diharapkan dapat membantu proses ekspresi diri pada korban perundungan guna mengurangi beban sebagai dampak perlakuan yang dialami. Riset

terdahulu mengenai intervensi berbasis seni kreatif telah terbukti membantu penanggulangan masalah pada anak yang mengalami peristiwa traumatik. Aktivitas seni yang menciptakan (*creating art*) dalam setting kelompok membantu partisipan memproses konflik yang timbul dari tugas yang diberikan dan mendorong keterkaitan dengan partisipan lain, meningkatkan perasaan saling menghormati, berempati, dan menumbuhkan rasa aman (Gibbons, 2010).

An illustration of a hand being washed with soap suds. The hand is shown in a light yellow color, with a large, bright yellow area representing the soap suds covering the palm and fingers. Above the hand, a red and white striped tube of soap is shown dispensing a stream of white foam. The background is a solid teal color. The text 'Landasan GANDENG TANGAN' is centered on the yellow suds area.

Landasan
**GANDENG
TANGAN**

Modul **GANDENG TANGAN** didasarkan pada hasil penelitian sebelumnya. Berdasarkan hasil penelitian sebelumnya, perundungan terjadi pada semua tingkat pendidikan. Perundungan terjadi mulai dari tingkat sekolah dasar sampai perguruan tinggi, dengan persentase tertinggi terjadi pada siswa sekolah dasar (Kustanti, Erin R.,2015). Perundungan terjadi dalam bentuk perundungan tradisional (*traditional bullying*) dan perundungan yang dilakukan di dunia maya (*cyberbullying*). Perundungan yang terjadi di sekolah terkait dengan konformitas kelompok (Kustanti, Erin R.,2013). Pada pelaku perundungan, perilaku yang muncul terkait dengan regulasi emosi dan kelekatan yang terjalin dengan orangtuanya. Hasil penelitian menunjukkan bahwa pelaku memiliki regulasi emosi yang buruk dan memiliki pola kelekatan tidak aman dengan orangtuanya (Kustanti, Erin R.,2013; 2016). Sedangkan pada korban perundungan, ditemukan bahwa semakin rendah pola kelekatan aman dengan orang tua dan semakin rendah harga diri akan menjadikan penyesuaian sosial semakin sulit (Kustanti, Erin R.,2017). Berdasarkan temuan-temuan tersebut dapat disimpulkan bahwa perundungan menjadi permasalahan yang dapat mempengaruhi kesehatan mental dan *school well-being* siswa.



Tim peneliti kemudian melaksanakan penelitian dengan melakukan FGD kepada siswa, guru dan orangtua. Berdasarkan proses asesmen melalui FGD diperoleh data mengenai gambaran perundungan pada siswa. Berdasarkan distribusi jawaban FGD pada siswa secara umum dapat digambarkan perundungan pada siswa sebagai berikut:

Tabel Hasil Analisis Distribusi Jawaban FGD Siswa

Hal yang
membuat
senang
di sekolah

Bisa belajar
Memiliki banyak teman
Bisa bermain
Guru yang baik
Ada sahabat yang selalu menemani
Mendapatkan ilmu
Disayang guru
Menjadi pintar

Hal yang
membuat
sedih
di sekolah

Dibully
Diejek
Teman ada yang nakal
Dijahili teman
Bertengkar dengan teman
Tidak diajak oleh teman-teman
Dimusuhi teman
Dimarahi guru
Tidak dapat mengerjakan tugas/ soal ujian
Mendapatkan nilai jelek
Diconteki teman
Mendapatkan tugas yang sangat banyak
Membuat kesalahan
Dibenci teman

Hal yang
membuat
marah
di sekolah

Dimarahi/ditegur guru
Diganggu teman
Diejek teman
Dibully
Temanku diejek
Bertengkar dengan teman
Teman yang membuat jengkel
Teman yang jahat
Dimusuhi teman
Dijauhi teman

Hal yang
membuat
takut
di sekolah

Dibully
Guru galak
Dimusuhi teman
Dimarahi
Diejek
Ada teman yang jahat
Ujian
Pelajaran sulit
Teman yang membosankan

Alasan
menyukai
teman

Baik
Pintar
Sahabat
Teman sejati
Teman dari TK
Alim
Pengertian
Ramah
Menyenangkan
Sopan
Bisa seru bermain bersama
Tidak pernah membully

Alasan
**tidak
menyukai**
teman

Nakal
Membully
Njegug (menoyor) kepala
Jahil
Jahat
Kurang ajar
Banyak kutunya
Jelek
Bodoh
Jorok
Sombong

Alasan
takut
pada
teman

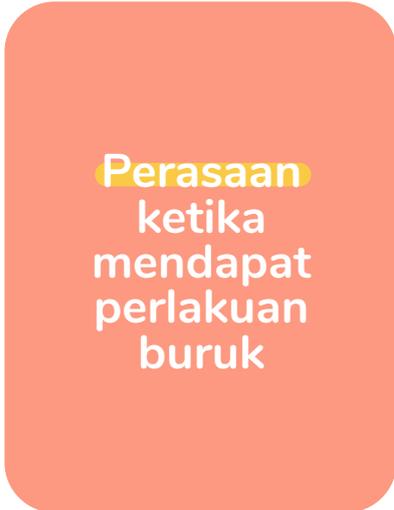
Diancam
Diganggu
Mengejar dan mau memukul
Membully
Teman suka marah-marah
Memukul
Pernah ditonjok
Menyeramkan
Badannya bau

**Perlakuan
buruk**
yang pernah
ditunjukkan
teman

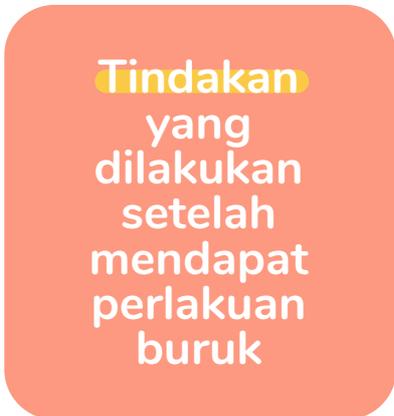
Kata-katanya kasar
Nakal
Mengejek
Mengancam
Mencubit
Menggigit
Menarik-tarik rambutnya
Menyuruh melakukan sesuatu sesuai
permintaannya
Menyakiti
Menjebak



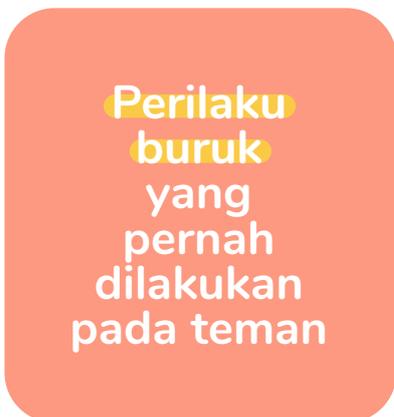
Membully
 Memukul (badan, kepala)
 Mendorong sampai jatuh
 Menyakiti badan dengan pensil
 Mengajak berkelahi



Marah
 Menyesal
 Takut
 Sedih
 Jengkel
 Murung
 Sakit hati
 Menangis
 Bersabar
 Merasa tidak diterima



Tidak melakukan apa-apa
 Marah
 Meminta maaf
 Didiamkan saja
 Membalas dendam
 Menceritakan pada ibu
 Bersabar
 Menangis



Mengejek
 Menendang
 Mendorong teman sampai jatuh
 Memukul
 Mencubit
 Menggigit
 Membully
 Menjahili

Perasaan setelah melakukan perilaku buruk kepada teman

Sedih
Tidak menyesal
Marah
Merasa bersalah
Senang
Tidak ingin mengulangnya lagi
Menyesal
Hati tidak nyaman

Perasaan ketika mengetahui ada teman yang mendapat perlakuan buruk dari teman yang lain

Sedih
Menyesal
Ikut-ikutan
Merasa kasihan
Senang

Perilaku yang muncul ketika melihat teman yang mendapat perlakuan buruk dari teman yang lain

Menolong teman
Melerai
Melaporkan pada guru
Melerai
Menasihati
Memukul teman yang nakal
Melawan teman yang nakal
Menegur
Mencegah agar tidak membully teman

Tabel Hasil Analisis Distribusi Jawaban FGD Guru

**Relasi
pertemanan
siswa**

- Secara umum baik walaupun sering usil dan terkadang berlebihan sampai berkelahi
- Ada beberapa siswa yang kurang mampu beradaptasi
- Ada siswa yang ditendang, sampai orangtua melapor ke sekolah
- Ada siswa pindahan dari suku lain yang dikucilkan karena berbeda dengan yang lainnya

**Hal-hal
yang diketahui
guru terkait
perundungan
pada siswa**

- Masih wajar, hanya mengejek dengan memanggil nama orangtuanya
- Nakal biasa, sewajarnya anak-anak
- Nakal karena emosi sesaat, ada rasa kesal
- Siswa mungkin tidak menyadari bahwa perilakunya itu termasuk *bullying*
- Terbentuk geng-geng pertemanan
- Korban biasanya diam, tidak berani melapor
- Korban sampai menangis
- Korban duduk di pojok kelas saat istirahat, tidak mau keluar kelas
- Korban menjadi minder
- Ada siswa yang melapor ke guru
- Guru tahu ada perilaku *bullying* bila ada siswa yang melapor
- Ada yang melapor ke orangtua, tetapi itu hanya kesalahpahaman saja
- Dibully karena wajahnya aneh

- Dibully karena jorok, tidak pernah mandi sehingga badannya bau
 - Dibully dengan mengucilkan, tidak diajak ke kantin dan bermain ketika istirahat
 - Dibully karena tidak naik kelas
 - Dibully karena orangtuanya tukang sampah
 - Siswa lain yang melihat perilaku *bullying* memihak ke pelaku untuk cari aman atau karena takut kepada pelaku, jarang yang melindungi korban
-

Tindakan
yang telah
dilakukan
pihak
sekolah

- Rutin melaksanakan apel pagi
- Pendidikan karakter
- Guru mengawasi siswa saat istirahat
- Guru memberikan teladan
- Mengusulkan adanya sosialisasi bahaya perundungan

Tabel Hasil Analisis Distribusi Jawaban FGD Orangtua

**Relasi
pertemanan
anak**

- Anak berteman dengan semuanya, tidak membeda-bedakan
- Ada geng pertemanan
- Anak tidak berani membalas bila ada teman yang nakal

**Hal-hal
yang diketahui
orangtua
terkait
perundungan
pada siswa**

-
- Anak melaporkan bila ada temannya yang dibully oleh teman yang lain
 - Anak melaporkan bila ada temannya yang menjadi provokator
 - Anak pernah dipukul oleh temannya tetapi orangtua enggan untuk melaporkan pada orangtua teman anaknya tersebut
 - Anak melaporkan menjadi korban *bullying* tetapi meminta orangtuanya untuk tidak melapor ke sekolah
 - Anak menjadi korban *bullying* sehingga tidak mau sekolah dan ingin pindah sekolah
 - Anak dibully dengan ditarik kakinya sampai jatuh, kepalanya ditutup menggunakan tong sampah, dikunci di kamar mandi, disiram air
 - Anak menjadi pelaku *bullying* karena merasa jagoan dan karakternya memang suka membantah
 - Anak mengalami perubahan, menjadi pendiam, tidak mau cerita kepada orangtua, nilainya turun, tidak berani bermain dengan temannya lagi

Tindakan yang telah dilakukan orangtua

- Anak menceritakan bila ada temannya yang dibully tetapi anak tidak berani melapor ke guru
 - Anak melindungi temannya yang menjadi korban
-

- Orangtua melaporkan kasus *bullying* yang dialami anaknya karena sudah keterlalu
- Orangtua enggan menegur orangtua dari pelaku karena merasa tidak enak
- Orangtua mendorong anak untuk melaporkan ke guru bila menjadi korban atau melihat temannya menjadi korban
- Mengusulkan pihak sekolah untuk memfasilitasi sosialisasi *bullying* terutama pada orangtua pelaku dan korban
- Menasihati anak yang menjadi pelaku untuk bisa menahan diri
- Berkomunikasi dengan pihak sekolah untuk menyelesaikan kasus *bullying*
- Menguatkan anak agar berani melawan saat dibully
- Meminta anak untuk berani melapor bila ada temannya yang menjadi korban

Berdasarkan hasil analisa kualitatif didapatkan kesimpulan sebagai berikut:

- 1 Perundungan terjadi dikalangan siswa SD.
- 2 Jenis perundungan yang muncul: fisik, verbal, dan sosial/ pengucilan.
- 3 Siswa yang menjadi korban perundungan ada yang berani melapor ada yang tidak; siswa berani melapor ke guru, sebagian kecil hanya berani melapor ke orangtua.
- 4 Siswa yang menjadi penonton ada yang memihak pelaku karena takut menjadi korban berikutnya, hanya sebagian kecil yang berani menolong korban, sebagian kecil berani melapor ke guru dan orangtua.
- 5 Siswa yang menjadi pelaku merasakan marah dan dendam, biasa saja dan senang ketika berhasil membully temannya.
- 6 Guru mengatakan bahwa perilaku siswa SD masih dalam batas kenakalan yang wajar.
- 7 Guru tahu ada perilaku perundungan bila ada yang melaporkan ke pihak sekolah.
- 8 Orangtua mengetahui aksi perundungan pada siswa SD, dalam situasi anak menjadi korban, menjadi pelaku, dan menjadi penonton.
- 9 Orangtua menyerahkan sepenuhnya kepada pihak sekolah bila ada aksi perundungan, orangtua enggan berurusan dengan sesama orangtua/wali murid lainnya.

Hasil analisis tersebut kemudian dirumuskan untuk menjadi landasan penyusunan Modul **GANDENG TANGAN**. **GANDENG TANGAN** (Gerakan Psikoedukasi dengan *Creative Art Intervention* untuk Prevensi Aksi Perundungan pada Siswa SD) merupakan bentuk *art intervention*. Hasil penelitian menunjukkan bahwa Intervensi melalui media seni dapat membantu anak-anak yang mengalami trauma. Media seni memiliki keunikan yang mampu memulihkan anak-anak dari trauma yang dihadapi (Coleman, Kim., & Macintosh, Heather Beth., 2015). Hasil penelitian yang lain menyebutkan bahwa *play therapy* merupakan metode yang tepat untuk membantu mengurangi trauma yang dialami anak-anak (Stone, Jennifer, & Bray, Susan, 2015). Terapi musik dan drama efektif juga dapat membantu anak-anak yang mengalami trauma (Cropper, Kate & Godsall, Jo., 2016). Hasil penelitian menjelaskan bahwa *group art therapy* mampu membantu klien untuk dapat mengekspresikan pengalaman melalui symbol-simbol, dapat terhubung dengan orang lain yang memiliki masalah yang sama, dan membagi perasaan dan pikiran bersama (Holttum, Sue. (2018). Intervensi “Program Kelas Bersahabat” mampu menurunkan perilaku perundungan di kelas (Febriyanti, D.A., 2012). Hasil penelitian yang lain menunjukkan bahwa kesehatan mental korban perundungan dilaporkan meningkat ketika para korban tersebut mampu membangun relasi pertemanan dan mau melakukan aktifitas yang melibatkan kelompok pertemanan (Bjereld, Ylva, Daneback, Kristian, Gunnarsdóttir, Hrafnhildur, & Petzold, Max., 2015).

Art therapy merupakan proses terapeutik yang menggunakan media seni sebagai asesmen dan intervensi. Penggunaan aktivitas seni sebagai terapi didasarkan pada asumsi bahwa gambar merupakan bentuk komunikasi dimana jarang dilakukan resistensi oleh anak, dan memberi anak cara baru untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya (Malchiodi, 2003). *Art therapy* adalah suatu proses terapeutik yang menggunakan media gambar atau lukisan sebagai alat asesmen dan intervensinya. Bentuk *art therapy* bermacam-macam, namun yang paling banyak digunakan baik dalam terapi secara umum

maupun dalam terapi untuk anak-anak yang mengalami gangguan perilaku adalah seni visual (*visual art*) yaitu melukis atau menggambar (Malchiodi, 2001). Karena itu, istilah *art therapy* lebih identik dengan proses terapeutik yang menggunakan media lukis atau gambar sebagai modalitas utama, sedangkan *art therapy* yang menggunakan aktivitas seni lainnya secara spesifik disebut berdasarkan modalitas yang digunakan seperti *dance therapy*, *music therapy*, atau *drama therapy* dan sebagainya. Dengan demikian, *art therapy* yang dimaksudkan dalam modul ini adalah proses terapeutik yang menggunakan modalitas gambar atau melukis sebagai sarana utamanya.

Penggunaan aktivitas seni sebagai terapi didasarkan pada asumsi bahwa gambar merupakan bentuk komunikasi dimana jarang dilakukan resistensi oleh anak, dan memberi anak cara baru untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya (Malchoidi, 2003). Penggunaan aktivitas menggambar atau melukis sebagai suatu terapi didasarkan pada asumsi bahwa gambar merupakan bentuk komunikasi yang dengannya anak jarang melakukan resistensi, bahkan memberi anak cara untuk mengekspresikan pikiran dan perasaannya dengan sedikit perasaan terancam dibandingkan komunikasi yang hanya menggunakan verbal (Malchiodi, 2001). Aktivitas menggambar juga dapat menimbulkan perasaan tertarik dan menyenangkan pada anak serta memancing partisipasi karena dalam proses terapi ini anak “melakukan sesuatu”, tidak “hanya terlibat dalam pembicaraan” seperti yang biasa terjadi dalam terapi lainnya.

Art therapy atau aktivitas menggambar itu memiliki dampak penyembuhan (*healing*) sekaligus pengembangan diri. Aktivitas menggambar akan membantu anak untuk menenangkan konflik-konflik dasar yang dialaminya, mengintegrasikan ego, menyalurkan dorongan agresif, serta meningkatkan *self esteem* bagi korban dan pelaku perundungan. Dengan semakin terintegrasinya ego anak dan terciptanya kelekatan yang aman dalam proses terapeutik, maka akan lebih mudah bagi anak untuk mempelajari keterampilan-keterampilan

baru termasuk keterampilan sosial seperti mengontrol emosi, berkomunikasi dengan orang lain.

Proses terapi dengan pendekatan *art therapy* juga dapat dilakukan untuk menurunkan perilaku agresif. *Art therapy* dinyatakan sebagai metode yang efektif untuk menurunkan perilaku agresif dan perasaan marah yang muncul akibatnya, terutama untuk individu yang rentan terhadap masalah mental (Argyle & Bolton; Nissimov-Nahum; Pratt dalam Hashemian & Jarahi, 2014). *Art therapy* merupakan intervensi yang efektif untuk mengurangi agresi, rasa marah, ketegangan, dan stres yang dialami oleh individu (Smeijsters, Kil, Kurstjens, Welten, & Willemars, 2011). Berdasarkan hasil penelitian yang dilakukan oleh Alavinezhad, Mousavi, & Sohrabi (2014), anak yang menjalankan *art therapy* menunjukkan penurunan kemarahan dan perilaku agresif secara signifikan. Hal tersebut bisa terjadi karena *art therapy* merupakan sarana yang dapat dijalankan oleh anak untuk mengekspresikan kemarahannya secara aman. Berdasarkan Baljon dalam (Alavinezhad, Mousavi, & Sohrabi, 2014), imajinasi dan karya seni dapat mengurangi perilaku agresif yang berdampak negatif dengan merubahnya menjadi suatu kekuatan yang membangun. Anak juga dapat belajar bagaimana mengatur dan mengendalikan perasaan marahnya, sehingga tidak keluar dalam perilaku agresif. Melalui *art therapy*, anak dapat meningkatkan pemahaman terkait emosi dan dapat belajar bagaimana mengkomunikasikan perasaan dan pengalamannya yang tidak mengancamnya. *Art therapy* merupakan terapi yang ideal ketika menangani anak yang menunjukkan perilaku agresif karena agresi merupakan sumber energi yang dapat disalurkan pada aktivitas yang kreatif. Proses kreatif yang terjadi dapat menetralkan agresi yang dimiliki oleh anak (Nissimov-Nahum, 2008).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Wallin dan Duur (dalam Mukhtar, et al., 2006) *art therapy* dapat meningkatkan kemampuan belajar sosial dan emosional pada anak dan dapat mengurangi perilaku agresif. Penelitian yang dilakukan oleh Alavinezhad, Mousavi, dan Sohrabi (2014) menghasilkan bahwa *art*

therapy tergolong efektif untuk meningkatkan *self-esteem* pada anak usia *middle childhood* yang juga menunjukkan perilaku agresif. Selain itu, Ballou (dalam Mukhtar, et al., 2006) menyatakan bahwa pada anak yang mengalami gangguan perilaku, aktivitas seni dapat membantu untuk menyalurkan dorongan agresif dengan cara yang lebih dapat diterima masyarakat serta dapat membantu ego untuk mengintegrasikan dan mengatur perasaan-perasaan dan impuls-impuls yang berkonflik dalam suatu bentuk estesis yang memberikan kepuasan. Seni adalah kegiatan yang dapat dilakukan dengan rileks dan menyenangkan dalam mengeskpresikan perasaan, pikiran, kreativitas, dan keunikan. Seni merupakan jalan keluar untuk mengekspresikan pikiran dan perasaan yang positif dan negatif tentang diri sendiri, keluarga, dan dunia. Ketika imajinasi kreatif yang dibuat dinilai oleh orang lain, perasaan menghargai diri akan berkembang (Djiwandono, 2005).

An illustration of a hand being washed with soap. A teal and black soap dispenser is at the top, with a stream of white soap foam falling onto a hand. The hand is rendered in a light pinkish-red color. The background is a solid yellow color. The text 'Tahapan GANDENG TANGAN' is centered on the hand.

Tahapan
**GANDENG
TANGAN**



Tujuan dan Materi Program

TUJUAN

Tujuan Umum Intervensi

Meningkatkan keberfungsian psikologis adaptif bagi siswa sekolah dasar dengan pengalaman perundungan.

Tujuan Khusus Intervensi

1. Meningkatkan kesadaran diri peserta dengan memahami peristiwa pelanggaran, baik dari segi macam, sebab, dan akibat (dicapai pada tahap II dalam pelatihan).
2. Meningkatkan kemampuan pengelolaan diri peserta dengan melepaskan sebab atau akibat tindakan pelanggaran, serta mendapatkan dan mempertahankan gambaran diri positif (dicapai pada tahap III dan IV dalam pelatihan).
3. Meningkatkan tindakan afiliatif dengan membangun dan merasakan dampak positif dari tindakan afiliatif (dicapai pada tahap V dalam pelatihan).
4. Meningkatkan harapan positif mengenai lingkungan (dicapai keseluruhan tahap dalam pelatihan).

MATERI PROGRAM

Gandeng Tangan

Gerakan Psikoedukasi dengan *Creative Art Intervention* untuk Prevensi Aksi Perundungan pada Siswa SD dikembangkan dari model *art intervention* yang dikemukakan oleh Landgarten (1981) dan Liebman (2012).

Tahapan *Art Intervention* meliputi 5 tahap:

01**Warming-up**

Pada tahap ini peserta membuat karya seni bebas, tahap ini juga dapat menjadi aktivitas untuk menyesuaikan diri satu sama lain dalam lingkungan dan orang-orang yang baru, saling mengenal lebih dalam satu sama lain.

02**Kesadaran Diri**

Pada tahap ini peserta diajak memahami berbagai peristiwa pelanggaran norma/ peraturan, mulai dari penyebabnya, jenis-jenisnya dan akibat yang timbul dari pelanggaran tersebut.

03**Pengelolaan Diri**

Pada tahap ini peserta diajak untuk dapat melepaskan semua sebab ataupun akibat dari tindakan pelanggaran yang pernah dialami atau pernah dilakukan. Setelah itu, peserta diarahkan untuk bisa mendapatkan kembali gambaran diri positif yang telah hilang (akibat perilaku pelanggaran yang dilakukan atau dampak dari perlakuan buruk yang dialami) dan tetap mempertahankan gambaran diri positif tersebut.

04

**Tindakan
Afiliatif**

Pada tahap ini peserta diajak untuk dapat melepaskan semua sebab ataupun akibat dari tindakan pelanggaran yang pernah dialami atau pernah dilakukan. Setelah itu, peserta diarahkan untuk bisa mendapatkan kembali gambaran diri positif yang telah hilang (akibat perilaku pelanggaran yang dilakukan atau dampak dari perlakuan buruk yang dialami) dan tetap mempertahankan gambaran diri positif tersebut. menyadari permasalahan dan kenyataan yang terjadi, mencari jalan keluar untuk mengatasi permasalahan tersebut.

05

Termination

Tahap ini merupakan tahap penutup dari seluruh tahapan intervensi art therapy. Pada tahap ini terapis akan menyampaikan bahwa program intervensi ini telah selesai.



Intervensi Inti

Tahap 01

Warming-up



SESI 1

Perkenalan

TUJUAN

Terapis dan peserta saling mengenal, mendorong terjadinya interaksi dan kedekatan.

PROSEDUR

1. Terapis membangun kedekatan dengan memperkenalkan diri. Terapis membuka forum, menyapa peserta. Terapis mengucapkan : “Assalamualaikum wr. wb., apa kabar semua teman-teman?, dan lain-lain”
2. Terapis meminta peserta mengenalkan diri dengan cara menuliskan suatu objek yang dianggap dapat mewakili dirinya pada selembar kertas.
3. Partisipan kemudian diminta untuk membentuk lingkaran.
4. Para partisipan di lingkaran tersebut saling memberikan atau melempar benang wool.
5. Ketika peserta mendapat benang wool yang dilempar maka ia harus membacakan obyek yang ia pilih untuk menggambarkan dirinya dan mengungkapkan “alasan” mengapa memilih benda tersebut. Begitu seterusnya hingga semua peserta mendapatkan kesempatan.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas
2. Spidol
3. Benang wool

WAKTU

30 menit

SESI 2

Harapanku

TUJUAN

Terapis mengetahui harapan peserta setelah mengikuti *art therapy*.

PROSEDUR

1. Terapis menjelaskan kegiatan *art therapy*.
2. Terapis meminta peserta menuliskan harapannya pada selembar kertas.
3. Terapis menyampaikan aturan yang disepakati bersama.
4. Peserta diminta untuk membacakan harapannya dan menempelkan di kertas asturo berbentuk pohon.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas harapanku
2. Spidol
3. *Slide* bahan penjelasan tentang *art therapy* yang akan disampaikan.

WAKTU

30 menit

SESI 3

Aku adalah...

TUJUAN

Peserta dapat lebih mengekspresikan dirinya melalui gambar.

PROSEDUR

1. Terapis memberikan kertas gambar dan perlengkapan gambar.
2. Terapis memberikan pengantar untuk masuk ke kegiatan, menjelaskan pentingnya ekspresi diri dan apa manfaatnya.
3. Peserta diminta menggambar bebas.
4. Peserta diminta untuk menunjukkan dan menceritakan apa yang digambar.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas gambar
2. Crayon

WAKTU

60 menit

Tahap 02

Kesadaran Diri

Memahami Peristiwa Pelanggaran: Macam,
Sebab, dan Akibat



SESI 1

Story Telling dan Psikoedukasi *Humor-Bullying*

TUJUAN

Peserta mampu memahami maksud humor dan jenis humor, serta macam, sebab, dan akibat *bullying*.

METODE

Story telling dan psikoedukasi

PROSEDUR

1. Terapis melakukan story telling berdasarkan seri fabel “Akal-Akalan sang Rubah” dengan cara yang menarik dan interaktif.
2. Terapis meminta kesan/pendapat peserta terhadap cerita.
3. Terapis dengan menggunakan lembar balik memberikan penjelasan tentang definisi humor dan jenis humor dengan cara yang menarik dan interaktif.
4. Terapis mengajak peserta menonton video.
5. Terapis dengan menggunakan lembar balik memberikan penjelasan tentang macam, sebab, dan akibat *bullying*.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. *Hand puppet* Rubah dan Bangau
2. Skenario Fabel “Akai-Akalan sang Rubah”
3. Materi dan Lembar Balik* tentang Definisi Humor dan Jenis Humor
4. Materi dan Lembar Balik* tentang Definisi Macam, Sebab, dan Akibat *Bullying*
5. Video tentang *bullying*

*) Lembar balik berisi tulisan dan gambar yang mewakili materi yang disajikan

MATERI

Skenario Fabel “Akai-Akalan sang Rubah”

Suatu hari Rubah memikirkan sebuah rencana untuk menghibur dirinya dengan mengorbankan Bangau. Selama ini, Rubah selalu menertawakan bangau karena penampilannya.

“Kau harus datang dan bersantap malam bersamaku hari ini,” katanya pada Bangau. Bangau dengan gembira menerima undangan itu. Sementara si Rubah tersenyum mengejek, merasa Bangau itu sangat mudah dibohongi. “Kau harus datang dan bersantap malam bersamaku hari ini,” katanya pada Bangau. Bangau dengan gembira menerima undangan itu. Sementara si Rubah tersenyum mengejek, merasa Bangau itu sangat mudah dibohongi.

Rubah menyajikan sup untuk makan malam, tetapi sup itu disajikan dalam wadah yang sangat dangkal. Akibatnya sang bangau yang memiliki paruh panjang dan runcing tidak dapat memakannya.

Bangau hanya dapat membasahi ujung paruhnya. Tak setetes pun dapat ia raih. Semakin ia mencoba, ia semakin kesal. Ia menyadari bahwa rubah itu hanya memperlakukannya.

Tetapi, Rubah dengan mudah menyikatnya habis. Untuk menambah kekecewaan Bangau, ia sengaja mempertontonkan kenikmatannya. Bangau yang lapar sangat tidak senang dengan hal itu. Tetapi Bangau tetap tenang, mengatur kemarahan dan melihat tidak ada gunanya mengamuk.

Tidak lama kemudian, ia mengundang Rubah untuk makan malam bersamanya. “Hei Rubah, terima kasih atas jamuannya malam kemarin. Bagaimana jika malam ini bertukar. Aku yang mengundangmu untuk makan malam bersamaku?” Tanya si Bangau. “Tentu saja, dengan senang hati,” jawab si Rubah. Sang Rubah langsung menyetujui ajakan Bangau tanpa sedikit pun kecurigaan dalam hatinya, Rubah tiba tepat pada waktu yang telah ditentukan.

Sementara itu Bangau menyajikan makan malam ikan yang aromanya membangkitkan selera, tetapi disajikan di sebuah guci yang tinggi dengan leher yang sempit.

Bangau dapat dengan mudah meraih makanan dengan paruh panjangnya, tetapi yang dapat dilakukan Rubah hanyalah menjilati bagian luar guci, dan mengendus aroma lezat. “Kenapa kamu tidak makan? Apakah kamu tidak bisa?” balas Bangau sambil tersenyum.

Dan ketika Rubah kehilangan kesabaran, Bangau berkata dengan tenang, “Jangan memainkan muslihat pada temanmu kecuali kamu sendiri tahan dengan perlakuan yang sama.”

Materi Humor

Humor atau yang biasa kita sebut dengan istilah “bercanda”, pada dasarnya netral, namun maknanya akan bergantung pada bagaimana humor digunakan saat berhubungan dengan orang lain. Telah terbukti bahwa humor memiliki hubungan dengan kesehatan karena membantu melepaskan beban, baik kesehatan fisik maupun jiwa hingga kesejahteraan. Namun humor nampaknya tidak selalu digunakan untuk hal-hal yang memberikan manfaat, bahkan menyebabkan kerugian. Misalnya, humor yang mengandung permusuhan, manipulasi, dan pemaksaan, adalah jenis-jenis humor yang disampaikan namun tidak membantu membentuk hubungan yang sehat dengan orang lain.

Berikut adalah pembagian dari humor:

Humor yang berpotensi menguntungkan, yaitu humor yang dianggap sehat atau adaptif

1. Humor afiliatif atau humor yang membangun hubungan baik

Humor afiliatif ditunjukkan dengan mengatakan hal-hal lucu, menceritakan lelucon, candaan yang spontan untuk menghibur orang lain, untuk mengurangi ketegangan dalam hubungan, dan untuk meningkatkan hubungan yang baik. Penggunaan humor ini tidak memusuhi dan tenggang rasa, bahkan meningkatkan kekompakan antarpribadi.

2. Humor *self-enhancing* atau humor yang meningkatkan nilai/kepercayaan diri

Humor *self-enhancing* ditunjukkan dengan “berfikir lucu” tentang kehidupan dapat dilakukan saat sendiri maupun bersama orang lain. Humor ini untuk menghibur diri karena pengalaman yang tidak diharapkan, meringankan beban atau kesulitan/menghadapi/mengatasinya secara tidak langsung.

Humor yang berpotensi merugikan, yaitu yang dianggap tidak sehat

1. Humor agresif atau humor yang menyerang

Humor agresif ditunjukkan dengan penggunaan humor untuk mengkritik atau memanipulasi (menguasai) orang lain, seperti dalam humor yang menyakiti, mengejek, mencemooh, meremehkan, dapat menyinggung, bahkan tidak pantas disampaikan dalam hubungan dengan orang lain (mis., sering menggoda teman yang melakukan kesalahan, menjadikan perbedaan sebagai bahan candaan). Jenis humor ini dapat bermaksud self-enhancing (meningkatkan diri) namun dengan cara mengorbankan hubungan dengan orang lain.

2. Humor *self-defeating* atau humor yang menjatuhkan/merugikan diri sendiri

Humor yang merugikan diri sendiri ditunjukkan dengan penggunaan humor yang meremehkan diri sendiri secara berlebihan, upaya menghibur orang lain dengan melakukan atau mengatakan hal-hal lucu yang menjelekkkan diri sendiri, dan tertawa bersama orang lain ketika diejek atau diremehkan. Termasuk humor untuk mengambil hati orang lain (membuat orang lain senang terhadapnya/mendapatkan perhatian/persetujuan), bentuk menyangkal (defensif), untuk menyembunyikan perasaan negatif yang dirasakan, atau menghindari mengatasi masalah (upaya pengatasan tidak menyelesaikan masalah/justru menimbulkan masalah baru).

Materi Bullying

Berteman merupakan bagian dari proses mengenal orang lain, memberikan rasa persahabatan melalui interaksi dan aktivitas bersama. Ketika kita memiliki teman sebaya maka kita akan saling

terikat, memiliki ciri yang sama, ada keharusan untuk mengikuti kebiasaan kelompok agar diterima dalam kelompok. Pertemanan bisa terwujud dalam pertemanan yang sehat, bisa juga menjadi buruk untuk kita. Salah satu dampak buruknya adalah terjadinya *bullying*. *Bullying* adalah bentuk perilaku agresif yang dilakukan oleh pihak yang kuat kepada pihak yang lemah dengan tujuan mengintimidasi, dilakukan berulang-ulang dan menimbulkan rasa puas dari pelakunya. *Bullying* dapat terjadi dalam bentuk *bullying* fisik, *bullying* verbal dan *bullying* sosial. *Bullying* fisik contohnya memukul, menendang, mencubit, menjambak. *Bullying* verbal contohnya memaki, mengejek, menggosip. *Bullying* sosial contohnya mengucilkan, mengancam.

Terdapat tiga kelompok pada peristiwa *bullying* yaitu pelaku, korban dan penonton. Pelaku *bullying* biasanya adalah orang yang agresif, fisiknya lebih kuat, suka melanggar peraturan, hanya peduli dengan keinginannya sendiri, mudah marah dan tersinggung, perilakunya semaunya sendiri, suka mencari perhatian dan memiliki kemampuan mengajak teman lain untuk ikut dalam kelompok. Ada beberapa alasan yang menyebabkan seseorang menjadi pelaku *bullying*: menganggap orang lain lemah, ingin diperhatikan, ingin diakui, kurang kasih sayang, tidak memiliki figur teladan dan mudah dipengaruhi orang lain dan pernah menjadi korban *bullying* (meluapkan kemarahan, sakit hati dan balas dendam). Korban *bullying* biasanya adalah anak yang secara fisik cenderung kecil, terlihat lemah, pendiam, pencemas, suka menarik diri dan merasa tidak aman. Seseorang bisa menjadi korban *bullying* diantaranya karena berbeda dengan teman lainnya baik secara fisik maupun pada hal yang lain, tidak berani melawan dan merasa dirinya tidak berharga. Penonton adalah orang-orang yang menyaksikan terjadinya *bullying*. Penonton ada yang mendukung pelaku karena ia juga takut dibully, ada juga yang berani membantu korban *bullying*.

Ketika kita menjadi penonton, sebaiknya mengajak berbicara teman yang menjadi korban *bullying*, membantunya untuk berani

melawan dan melapor, membantu dengan ikut melindungi dari “serangan” pelaku. Sebagai penonton kita tidak perlu memberikan perhatian dan dukungan atas apa yang telah dilakukan pelaku, tetapi mengajak berbicara dan memberitahu bahwa perilakunya salah. Ketika kita menjadi korban *bullying*, yang perlu kita lakukan adalah mengabaikan, berteriak sekeras mungkin jika si *bully* mulai mengganggu, membuat gurauan dan tertawakan si *bully* karena si *bully* tujuannya ingin membuat target takut atau menangis sehingga akan merasa kecewa jika ternyata si target yang memegang kontrol terhadap situasi ini, mengusahakan untuk selalu bersama teman-teman agar tidak diganggu, menghindari tempat tidak aman dan bersikap percaya diri. Ketika kita pernah menjadi pelaku *bullying*, sadarilah bahwa kita pasti membutuhkan teman-teman maka bersikap baiklah pada teman, menyayangi teman sebagai saudara maka teman juga akan menyayangi & menghargai dan belajar ikut merasakan apa yang dirasakan teman.

WAKTU

60 menit

SESI 2

Menghias Wajah

TUJUAN

Peserta mampu memahami perasaan saat mengalami, menyaksikan, bahkan melakukan (jika ada) tindakan *bullying*.

METODE

Melengkapi dan mewarnai gambar bentuk wajah

PROSEDUR

1. Terapis membagikan tiga lembar kertas A4, 80 gram, dengan gambar bentuk oval pada permukaan kertas tersebut.
2. Terapis memberikan pengantar penjelasan tentang perasaan saat mengalami, menyaksikan bahkan melakukan *bullying*.
3. Terapis meminta kepada peserta, secara bergantian membayangkan pada saat dihadapkan pada tiga situasi, yaitu (a) saat mendapatkan perlakuan buruk dari teman, (b) saat menyaksikan perlakuan buruk dari teman ke teman yang lain, dan (c) saat melakukan tindakan buruk pada teman yang lain (jika ada).
4. Terapis meminta kepada peserta melengkapi dan mewarnai bentuk oval tersebut dengan crayon menjadi wajah lengkap dengan ekspresi yang ditampilkan menurut ketiga situasi tersebut secara bergantian.

5. Setiap gambar diselesaikan terlebih dahulu sebelum terapis memberikan situasi-situasi berikutnya dan meminta peserta membayangkan serta melengkapi bentuk wajah tersebut.
6. Terapis membuka diskusi singkat dengan peserta, menanyakan mengapa mewarnai seperti itu, apa yang dirasakan dan memberikan *feedback*.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas dengan gambar bentuk oval pada permukaan kertas tersebut (berukuran A4, 80 gram, setiap peserta 3 lembar)
2. Crayon berisi minimal 12 warna

MATERI

Materi Emosi dan Macam Emosi

Emosi berasal dari bahasa latin, yaitu **emovere**, yang berarti bergerak menjauh. Arti kata ini menyiratkan bahwa kecenderungan bertindak merupakan hal mutlak dalam emosi. Emosi juga diartikan perasaan dan pikiran yang khas, yang mendorong orang untuk bertindak. Macam-macam emosi dasar: bahagia, sedih, takut, marah, terkejut, jijik.

Emosi-emosi yang bernilai positif diantaranya adalah rasa sayang, suka, cinta, bahagia, gembira, senang, dan lainnya. Emosi negatif menghasilkan permasalahan yang mengganggu individu maupun masyarakat. Emosi-emosi yang bernilai negatif. Misalnya sedih, marah, cemas, tersinggung, benci, jijik, muak, prasangka, takut, curiga dan sejenisnya.

Emosi yang kuat umumnya diikuti perubahan-perubahan pada tubuh, diantaranya:

- Reaksi elektris pada kulit :meningkat bila terpesona
- Peredaran darah: bertambah cepat bila marah
- Denyut jantung : bertambah cepat bila terkejut
- Pernafasan : bernafas panjang bila kecewa
- Pupil mata: membesar bila sakit atau marah
- Liur: mengering kalau takut
- Bulu roma: berdiri kalau takut
- Pencernaan: diare jika tegang

WAKTU

30 menit

SESI 3

Playing Baby Shark

TUJUAN

Peserta berperan dan merasakan menjadi pihak pelaku dan korban tindakan pelanggaran, serta menampilkan ekspresi yang sesuai.

METODE

Bermain permainan *Baby Shark*

PROSEDUR

1. Terapis mengajak peserta bermain peran untuk merasakan bagaimana menjadi pelaku atau korban tindakan intimidasi.
2. Terapis membagi peserta menjadi dua kelompok, kelompok “ekor” dan kelompok “kepala”.
3. Selama bermain, kelompok “ekor” dicirikan dengan kedua telapak tangan memegang pada area pipi, sedangkan kelompok “kepala” dicirikan dengan kedua telapak tangan saling merekat di kepala menyerupai tanduk.
4. Bila terapis mengatakan “kepala” maka semua anggota kepala menjadi pemangsa dan harus mengejar “ekor”. Saat menjadi pemangsa, “kepala” harus menampilkan tawa dengan bersuara seperti “ha-ha-ha” atau “ho-ho-ho” secara bersahut-sahutan. Sedangkan saat dijadikan mangsa, “ekor” harus menampilkan ekspresi sedih, murung, atau takut.

5. Sebaliknya, bila terapis mengatakan “ekor” maka semua anggota ekor menjadi pemangsa dan harus mengejar “kepala”. Saat menjadi pemangsa, “ekor” harus menampilkan tawa denan bersuara seperti “ha-ha-ha” atau “ho-ho-ho” secara bersahut-sahutan. Sedangkan saat dijadikan mangsa, “kepala” harus menampilkan ekspresi sedih, murung, atau takut.
6. Terapis secara bergantian memberikan aba-aba “ekor” dan “kepala” untuk membuat kedua kelompok turut merasakan secara bergantian menjadi pemangsa dan korban.
7. Terapis meminta perwakilan peserta mengungkapkan apa yang dirasakan setelah bermain peran tersebut.

KEBUTUHAN MATERIAL

Ruang yang cukup luas

WAKTU

15 menit

SESI 4

Debriefing

TUJUAN

Peserta memahami pesan yang disampaikan pada sesi 1 hingga 3, tahap II, bahwa terdapat beragam jenis, sebab, dan akibat tindakan pelanggaran.

METODE

Diskusi dan kesimpulan

PROSEDUR

1. Terapis secara interaktif berdiskusi dengan peserta tentang maksud kegiatan pada sesi 1 hingga 3, tahap II.
2. Asisten terapis membantu mencatat hasil diskusi dalam papan tulis, atau pada laptop untuk ditampilkan di depan kelas.
3. Terapis menyimpulkan tentang macam, sebab, dan akibat tindakan pelanggaran dengan menjadikan hasil diskusi sebagai referensi.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Papan tulis, spidol/kapur tulis, penghapus
2. **Atau** slide presentasi pada laptop, LCD

WAKTU

15 menit

Tahap 03

Pengelolaan Diri (I)

Melepaskan Sebab atau Akibat Tindakan
Pelanggaran



SESI 1

Peta Tubuh (Body Map)

TUJUAN

Peserta memahami akibat peristiwa pelanggaran, baik secara fisik, perasaan, pikiran, dan tindakan.

METODE

Melengkapi bentuk gambar tubuh

PROSEDUR

1. Terapis membagikan satu lembar kertas gambar ukuran A3, dengan gambar bentuk tubuh pada permukaan kertas tersebut.
2. Terapis meminta kepada peserta membayangkan pada saat dihadapkan pada situasi, yaitu saat **mendapatkan perlakuan buruk dari teman**.
3. Terapis meminta kepada peserta melengkapi gambar dengan menuliskan pada bentuk tubuh tersebut menggunakan pensil, "Apa yang akan terjadi pada pikiranku, perasaanku, dan tubuhku (seperti badan, tangan, kaki, mulut) jika dihadapkan pada situasi tersebut".
4. Peserta juga melengkapi gambar dengan mewarnai pada bentuk tubuh tersebut untuk menunjukkan pikiran, perasaan, dan keadaan tubuh jika dihadapkan pada situasi tersebut.

5. Terapis meminta kepada peserta membayangkan pada saat dihadapkan pada situasi, yaitu saat **menyaksikan perlakuan buruk dari teman ke teman yang lain**.
6. Terapis meminta kepada peserta melengkapi gambar dengan menuliskan pada bentuk tubuh tersebut menggunakan pensil, “Apa yang akan terjadi pada pikiranku, perasaanku, dan tubuhku (seperti badan, tangan, khaki, mulut) jika dihadapkan pada situasi tersebut”.
7. Peserta juga melengkapi gambar dengan mewarnai pada bentuk tubuh tersebut untuk menunjukkan pikiran, perasaan, dan keadaan tubuh jika dihadapkan pada situasi tersebut.
8. Terapis meminta kepada peserta membayangkan pada saat dihadapkan pada situasi, yaitu saat **melakukan tindakan buruk pada teman yang lain** (jika ada).
9. Terapis meminta kepada peserta melengkapi gambar dengan menuliskan pada bentuk tubuh tersebut menggunakan pensil, “Apa yang akan terjadi pada pikiranku, perasaanku, dan tubuhku (seperti badan, tangan, kaki, mulut) jika dihadapkan pada situasi tersebut”.
10. Peserta juga melengkapi gambar dengan mewarnai pada bentuk tubuh tersebut untuk menunjukkan pikiran, perasaan, dan keadaan tubuh jika dihadapkan pada situasi tersebut.
11. Terapis membuka diskusi singkat dengan peserta dan memberikan *feedback*.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas dengan gambar bentuk tubuh pada permukaan kertas tersebut (berukuran A3, setiap peserta 1 lembar)
2. Pensil HB
3. Penghapus pensil
4. Crayon berisi minimal 12 warna

WAKTU

60 menit

SESI 2

Ikan Pelangi (*The Rainbow Fish*)

TUJUAN

Peserta mampu mengelola dampak negatif dari peristiwa pelanggaran dengan melepaskan dampak negatif tersebut.

METODE

Story Telling dan menggambar Ikan Pelangi (Kegiatan Seni Terapeutik)

PROSEDUR

1. Terapis membacakan cerita Ikan Pelangi dengan menunjukkan gambar *The rainbow Fish* sebagaimana dalam cerita oleh Marcus Pfister, berukuran A3.
2. Terapis membagikan kertas gambar berukuran A3 dan mengarahkan peserta untuk menciptakan Ikan Pelangi mereka sendiri.
3. Terapis meminta peserta untuk menuliskan pada bagian bawah gambar, "Untuk menjadi bahagia, aku (ikan) akan membagikan sisikku pada..."
4. Terapis menanyakan apa pendapat peserta setelah terapis membacakan cerita tentang ikan pelangi.
5. Setelah selesai menulis ikan pelangi yang dibagi, peserta diminta untuk menceritakan hasil gambarannya.

6. Terapis membuat kesimpulan.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Gambar *The Rainbow Fish* (Marcus Pfister), berukuran A3
2. Kertas gambar berukuran A3, setiap peserta 1 lembar
3. Pensil HB
4. Crayon berisi minimal 12 warna

MATERI

Cerita Ikan Pelangi (*The Rainbow Fish*) oleh Marcus Pfister

Jauh di laut biru yang dalam hiduplah seekor ikan. Bukan hanya ikan biasa, tapi ikan terindah di seluruh samudera. Sisiknya berwarna biru, hijau, dan ungu, dengan sisik perak berkilau di antara mereka.

Ikan-ikan lainnya kagum pada kecantikannya. Mereka memanggilnya Ikan Pelangi. "Ayo, Ikan Pelangi," sebut mereka. "Datang dan bermainlah bersama kami!" Tapi Ikan Pelangi hanya akan meluncur melewati, bangga dan diam, membiarkan sisiknya berkilau.

Suatu hari, seekor ikan biru kecil mengikutinya. "Ikan Pelangi," panggilnya, "tunggu aku! Tolong beri aku salah satu dari sisikmu yang mengkilap. Sisik-sisikmu sangat luar biasa, dan kamu memiliki begitu banyak."

"Kamu ingin aku memberimu salah satu sisikku? Kamu pikir kamu ini siapa?" Seru Ikan Pelangi. "Pergi dariku!" Terkejut, ikan biru kecil berenang menjauh. Dia sangat kesal; dia memberi tahu semua temannya apa yang terjadi. Sejak saat itu, tidak ada yang mau berurusan dengan Ikan Pelangi. Mereka berbalik menjauh ketika dia berenang mendekat.

Apa gunanya sisik yang mempesona dan berkilauan tanpa ada yang mengaguminya? Sekarang dia menjadi ikan yang paling kesepian di seluruh samudera.

Suatu hari ia mencurahkan permasalahannya ke bintang laut. "Aku benar-benar cantik. Mengapa orang tidak menyukaiku? " "Aku tidak bisa menjawabnya untukmu," kata bintang laut itu. "Tetapi jika Kamu melampaui terumbu karang ke gua yang dalam, kamu akan menemukan gurita yang bijak. Mungkin dia bisa membantumu."

Ikan Pelangi menemukan gua itu. Di dalamnya sangat gelap dan dia tidak bisa melihat apa pun. Lalu tiba-tiba dua mata menangkapnya dalam tatapan dan gurita muncul dari kegelapan. "Aku sudah menunggumu," kata gurita dengan suara berat. "Ombak sudah menceritakan kisahmu kepadaku. Ini saranku. Berikan sisikmu yang berkilauan untuk masing-masing ikan lainnya. Kamu tidak akan lagi menjadi ikan terindah di laut, tetapi Kamu akan menemukan cara untuk bahagia."

"Aku tidak bisa..." Ikan Pelangi mulai berkata, tetapi gurita itu telah menghilang menjadi awan gelap tinta. Berikan sisikku? Sisik bersinar indahku? Tidak pernah. Bagaimana aku bisa bahagia tanpa sisik-sisikku? Tiba-tiba dia merasakan sentuhan ringan dari sirip. Ikan biru kecil itu kembali! "Ikan Pelangi, tolong, jangan marah. Aku hanya ingin satu sisik kecil." Ikan Pelangi goyah. Hanya satu sisik berkilauan yang sangat kecil, pikirnya. Mungkin aku tidak akan kehilangan satu pun.

Dengan hati-hati, Ikan Pelangi mengeluarkan sisik terkecil dan memberikannya pada ikan kecil itu. "Terima kasih! Terima kasih banyak!" Ikan biru kecil itu menggelembung dengan riang, saat dia menyelipkan sisik mengkilap di antara sisik birunya. Perasaan agak aneh dirasakan oleh Ikan Pelangi. Untuk waktu yang lama ia menyaksikan ikan biru kecil berenang bolak-balik dengan sisik barunya berkilauan di air.

Ikan biru kecil melesat melintasi samudra dengan sisiknya berkedip-kedip, sehingga tidak butuh waktu lama sebelum Ikan Pelangi dikelilingi oleh ikan lainnya. Semua ikan menginginkan sisik yang berkilauan. Ikan Pelangi berbagi sisiknya yang kiri dan yang kanan. Dan semakin dia memberi, semakin dia menjadi senang. Ketika air di sekitarnya dipenuhi sisik-sisik yang berkilauan, dia akhirnya merasa betah di antara ikan-ikan lainnya.

Akhirnya Ikan Pelangi hanya memiliki satu sisik berkilau yang tersisa. Harta miliknya yang paling berharga telah dibagikan, namun ia sangat bahagia. "Ayo Ikan Pelangi," seru ikan-ikan yang lain. "Datang dan bermainlah bersama kami!" "Aku datang," kata Ikan Pelangi dan bahagia, dia berenang untuk bergabung dengan teman-temannya.

WAKTU

60 menit

Tahap 04

Pengelolaan Diri (II)

Mendapatkan dan Mempertahankan Gambaran Diri Positif



SESI 1

Menggambar Diri Ideal

TUJUAN

Peserta mampu mendapatkan gambaran positif mengenai diri mereka (1)

METODE

Menggambar Diri Ideal

PROSEDUR

1. Terapis membagikan kertas gambar dan mengarahkan peserta untuk menggambar diri mereka sendiri seperti apa mereka ingin menjadi.
2. Terapis mempersilakan peserta untuk menggunakan **semua warna cerah** yang telah disediakan sesuai dengan keinginan mereka. Hindari penggunaan warna gelap.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas gambar berukuran A3, setiap peserta 1 lembar
2. Pensil HB
3. Crayon berwarna cerah

WAKTU

60 menit

SESI 2

Mengamati Gambar Diri dan *Imagery*

TUJUAN

Peserta mampu mendapatkan gambaran positif mengenai diri mereka (2)

METODE

Mengamati Gambar Diri Ideal dan *Imagery*

PROSEDUR

1. Terapis meminta peserta untuk menuliskan pada bagian bawah gambar diri ideal tentang kualitas positif diri dalam gambar. Terapis dapat memberikan instruksi sebagai berikut “ Adik-adik silahkan dituliskan di bagian bawah gambar itu sifat-sifat positif dari gambar itu...”
2. Terapis meminta peserta untuk mengamati gambar diri idealnya masing-masing, kemudian meminta mereka untuk mendapatkan posisi duduk nyaman dan santai mungkin.
3. Terapis meminta peserta untuk berpura-pura seolah diri menjadi 'diri spesial' sebagaimana dalam gambar, terapis dapat memberikan stimulan tentang atribut positif yang mungkin mewakili gambar seluruh peserta.
4. Terapis dengan suara yang lembut dan lancar, meminta peserta merasakan pengalaman positif mengenai diri yang diinginkan.

5. Terapis memberikan aba-aba sederhana bahwa aktivitas *imagery* akan berakhir.
6. Terapis membuka diskusi singkat dengan peserta untuk menceritakan pengalaman dan memberikan *feedback*.

KEBUTUHAN MATERIAL

Gambar hasil kreasi masing-masing peserta

MATERI

Imagery terpandu pada anak usia sekolah dasar dengan harga diri rendah, *imagery* dapat membantu meningkatkan konsep diri mereka. *Imagery* terpandu dalam praktik saat ini, dilakukan dengan kombinasi seni kreatif lain, yaitu menggambar dan ekspresi tertulis.

Imagery terpandu dengan anak pada setting sekolah disarankan lima panduan untuk menghadirkan pengalaman yang menyenangkan dan produktif:

1. Membuat skrip cerita. Skrip membantu konselor untuk memilih kata-kata yang tepat untuk aktivitas *imagery*, serta membantu menciptakan suasana hati yang sesuai.
2. Mengatur suasana hati. Mengatur suasana hati terdiri dari dua bagian. Pertama, memperkenalkan aktivitas pada siswa. Kedua, membantu siswa menemukan posisi nyaman dan santai untuk terlibat dalam latihan *imagery*.
3. Berbicara dengan lembut dan lancar. Ketika terapis berbicara dalam cara yang santai dan menenangkan, siswa dapat berkonsentrasi pada *imagery*, dan bukan pada konselor.
4. Mengakhiri pada pengalaman *imagery* terpandu. Hal

tersebut dapat dilakukan dengan sejumlah cara, seperti mengajukan pertanyaan terakhir atau dengan sederhana menginformasikan kepada siswa bahwa aktivitas *imagery* akan segera berakhir.

5. Mendiskusikan pengalaman. Anak-anak perlu membagi pengalaman dengan orang lain jika mendapatkan manfaat dari aktivitas *imagery*. Diskusi yang mungkin terjadi dapat diarahkan secara langsung oleh konselor dengan menanyakan pertanyaan-pertanyaan spesifik, atau menggunakan pertanyaan dalam format lebih terbuka (*open-ended*). Poin penting adalah, siswa mendapatkan pemahaman tentang apa yang difikirkan dan dirasakan.

WAKTU

60 menit

Tahap 05

Tindakan Afiliatif

Membangun dan Merasakan Dampak Positif
dari Tindakan Afiliatif



SESI 1

Tertawa, Melepaskan, dan Menjalin Kedekatan

TUJUAN

Peserta melakukan aktivitas bersama dalam bentuk terapi tawa untuk membantu melepaskan beban, menjalin kedekatan, dan merasakan dampak positif dari kegiatan.

METODE

Terapi tawa

PROSEDUR

1. Terapis meminta peserta untuk berdiri dan membuat lingkaran besar.
2. Terapis memberikan pengantar tentang terapi tertawa dan manfaat tawa.
3. Terapis memberikan instruksi tawa bersemangat.
4. Terapis memberikan instruksi tawa penghargaan.
5. Terapis memberikan instruksi tawa memaafkan/minta maaf.
6. Terapis memberikan instruksi tawa dari hari ke hati.
7. Terapis membuka diskusi singkat tentang pengalaman beraktivitas terapi tawa bersama.

MATERI

Beberapa di antara manfaat tertawa adalah menurunkan ketegangan, merangsang kekebalan tubuh dan proses pemulihan, meningkatkan kesembuhan, membuat bahagia, meningkatkan percaya diri, meningkatkan kreativitas, dan mempererat hubungan.

Terapi tawa memuat unsur bermain, sedangkan bermain merupakan salah satu bentuk dari aktivitas seni kreatif.

Macam tawa yang diadopsi dari terapi tawa untuk dipraktikkan dalam kegiatan ini, yaitu:

1. Tawa bersemangat

Untuk mengawali semua jenis tawa, terapis memberikan aba-aba 1, 2, 3, ... dan setiap peserta mulai tertawa pada saat yang bersamaan. Dalam tawa bersemangat, orang tertawa sambil mengangkat tangan ke atas dan tertawa penuh semangat. Peserta tidak terus menerus mengangkat tangan ke atas selama tawa bersemangat, namun beberapa saat kemudian tangan diturunkan. Diakhir tawa bersemangat, terapis mulai bertepuk sebelah tangan dan menderaskan, HO-HO HA-HA-HA sebanyak 5-6 kali. Diikuti dengan dua tarikan nafas dalam.

2. Tawa penghargaan

Terapis menyampaikan bahwa betapa pentingnya menghargai orang lain. Untuk praktik melakukan tawa ini, ujung jari telunjuk dihubungkan dengan jari ibu jari sehingga membentuk lingkaran kecil. Sementara itu tangan digerakkan ke depan dan ke belakang dengan cepat, sambil memandang peserta lain dan tertawa dengan sangat lembut seolah-olah sedang

memberikan penghargaan pada peserta lain. Diakhir tawa penghargaan, terapis mulai bertepuk sebelah tangan dan menderaskan, HO-HO HA-HA-HA sebanyak 5-6 kali. Diikuti dengan dua tarikan nafas dalam.

3. Tawa memaafkan/meminta maaf

Tawa memaafkan atau meminta maaf dilakukan dengan memegang cuping telinga, kemudian menyilangkan lengan dan kemudian berlutut kemudian tertawa. Diakhir tawa memaafkan/meminta maaf, terapis mulai bertepuk sebelah tangan dan menderaskan, HO-HO HA-HA-HA sebanyak 5-6 kali. Diikuti dengan dua tarikan nafas dalam.

4. Tawa dari hati ke hati

Tawa dari hati ke hati dilakukan dengan saling berdekatan dan berpegangan tangan. Serta tertawa dengan tatapan penuh bela rasa. Mereka bisa berjabat tangan dengan peserta lain. Berpelukan diperkenankan sejauh dilakukan dengan sesame jenis. Diakhir tawa dari hati ke hati, terapis mulai bertepuk sebelah tangan dan menderaskan, HO-HO HA-HA-HA sebanyak 5-6 kali. Diikuti dengan dua tarikan nafas dalam.

WAKTU

30 menit

SESI 2

Team Work Menghias Kelas

TUJUAN

Peserta bekerjasama dengan partisipan lain melakukan aktivitas seni untuk mencapai tujuan bersama dan merasakan dampak positif dari aktivitas tersebut.

METODE

Aktivitas seni kreatif menghias kelas bersama

PROSEDUR

1. Anggota kelompok merupakan seluruh siswa yang terlibat dalam satu kelas intervensi.
2. Terapis mempersiapkan alat dan bahan, kemudian menginstruksikan peserta untuk bersama-sama menghias kelas, aktivitas yang dilakukan adalah membuat bunga manggar (mayang), menghias bola, dan kreasi lain.
3. Terapis memberikan kesempatan peserta untuk membuat kelompok dan menentukan ketua serta pembagian tugas semua anggotanya.
4. Untuk kelompok siswa berjumlah 8-15 orang, maka perkiraan jumlah bunga manggar yang dibuat adalah 50 manggar, sedangkan bola yang dihias adalah 1. Jika kelompok siswa berjumlah 15-20 orang, maka perkiraan jumlah bunga manggar yang dibuat adalah 100 manggar, sedangkan bola yang dihias adalah 2.

5. Setiap peserta diinstruksikan untuk terlibat dan bekerjasama dalam menyelesaikan tugas.
6. Aturan lain dalam pengerjaan tugas adalah saling toleransi.

KEBUTUHAN MATERIAL

Kebutuhan per kelompok 8-15 anggota

1. Kertas crep minimal 25 potong (dapat digantikan kertas marmer/ kertas kaca)
2. Lidi 50 batang
3. 2 Lem kertas
4. 1 Vas
5. 2 Gunting
6. 1 Bola plastik polos (ukuran bola sepak)
7. Cat poster dengan minimal 5 variasi warna (cerah)
8. 2 Kuas lukis
9. 1 Palet warna
10. Sapu tangan/serbet
11. Kertas koran untuk alas
12. Styrofoam

MATERI

Cara membuat Bunga Manggar

1. Kertas crep dipotong /digunting sebagian.
2. Kertas crep diberi lem sedikit pada tepi.

3. Setelah digunting dan diberi lem pada tepi kemudian dililitkan di lidi.
4. Setelah selesai tancapkan di *sterofoam* atau diletakkan di vas.

Menghias bola dan membuat aksesoris lain (bila waktu dan bahan mencukupi) dilakukan sesuai kreativitas kelompok masing-masing.

WAKTU

60 menit

SESI 3

Praktik Tiga Sikap

TUJUAN

Peserta mampu melakukan praktik tiga sikap, yaitu maaf, terima kasih, dan senang telah membantumu.

METODE

Role playing

PROSEDUR

1. Terapis meminta peserta berdiri dan membuat lingkaran besar.
2. Terapis menempelkan nomor ke punggung setiap peserta secara acak.
3. Peserta diminta untuk membuat lingkaran yang urutan berjajar sesuai urutan nomor (tanpa bersuara).
4. Jika bersuara, peserta langsung mempraktekkan tiga sikap (maaf, terimakasih, senang telah membantumu).
5. Siswa pertama berjabat tangan dengan peserta kedua sambil mengucapkan kata terimakasih, senang telah membantumu dan meminta maaf.
6. Siswa kedua melakukan hal yang sama kepada peserta pertama.
7. Secara bergantian seluruh siswa bergantian melakukan praktik tiga sikap.

MATERI

Maaf adalah

Terima kasih adalah

Senang telah membantumu

WAKTU

60 menit

Tahap 06

Termination



SESI 1

Aku Bahagia

TUJUAN

Peserta mampu menunjukkan perubahan positif.

PROSEDUR

1. Terapis memberikan kertas gambar dan perlengkapannya.
2. Peserta diminta menggambar sesuatu yang mewakili kondisi mereka setelah mengikuti *art therapy*.
3. Terapis meminta peserta untuk menceritakan hasil karyanya, minta pengalaman peserta selama mengikuti proses.
4. Terapis memberi penekanan-penekanan atau penguatan proses selama ini yang perlu diperlukan.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Kertas gambar
2. Crayon

WAKTU

30 menit

SESI 2

Sayonara

TUJUAN

Mengakhiri rangkaian sesi *art therapy*.

PROSEDUR

1. Terapis dan seluruh peserta bergandengan tangan membentuk lingkaran besar.
2. Terapis dan peserta menyanyikan lagu sayonara.

KEBUTUHAN MATERIAL

1. Musik/lagu sayonara
2. Laptop
3. Sound system

WAKTU

30 menit



DAFTAR PUSTAKA

- American Psychiatric Association. (2018). *What is mental illness?*. Diunduh dari <https://www.psychiatry.org/patients-families/what-is-mental-illness>.
- Bernard, M. E., & Milne, M. L. (2008). School procedures and practices for responding to students who bully. *A Report for Victorian Department of Education and Early Childhood Development*. Retrieved September 10, 2008 from: http://www.eduweb.vic.gov.au/edulibrary/public/stuman/wellbeing/responding_to_student_who_Bully-may_2008.pdf.
- Bjereld, Ylva, Daneback, Kristian, Gunnarsdóttir, Hrafnhildur, & Petzold, Max. (2015). Mental health problem and social resource factors among bullied children in the Nordic Countries : A population based cross-sectional study. *Child Psychiatry & Human Development*, 46 (2), 281–288.
- Carney, A. G., & Merrel, K. W. (2001). Bullying in schools: Perspectives on understanding and preventing an international problem. *School Psychology International*, 22, 364-379.
- Coleman, Kim., & Macintosh, Heather Beth. (2015). Art and evidence: Balancing the discussion on arts- and evidence-based practices with traumatized children. *Journal of Child & Adolescent Trauma*, 8(1), 21-31.
- Copeland, W.E., Dieter, W. Adrian A., & E. Jane Costello (2013). Adult psychiatric and suicide outcomes of bullying and being bullied by peers in childhood and adolescence. *JAMA Psychiatry*. 70 (4), 419-426.
- Craig, W. M., Henderson, K., & Murphy, J. G. (2000). Prospective teachers' attitudes toward bullying and victimization. *School Psychology International*, 21, 5-23.
- Cropper, Kate & Godsall, Jo. (2016). The useless therapist: music therapy and dramatherapy with traumatised children. *The International Journal of Therapeutic Communities*, 37 (1), 12-17.

- Febriyanti, Dinni Asih. (2012). Pengaruh program “Menciptakan Kelas Bersahabat” dalam menurunkan perilaku agresif di kelas taman kanak-kanak. Tesis. Yogyakarta: Fakultas Psikologi UGM (tidak diterbitkan).
- Fekkes, M, Pijpers, F.I.M., Verloove-Vanhorick, S.P. (2005). Bullying: who does what, when and where? Involvement of children, teachers, and parents in bullying behavior. *Health Education Research*, 20, 81-91.
- Gibbons, K. (2010). Circle justice: A creative arts approach to conflict resolution in the classroom. *Art Therapy: Journal of the American Art Therapy Association*, 27(2), 84-89.
- Harger, Brent. (2016). You say bully, I saw bullied: school culture and definitions of bullying in two elementary schools. *Education and Youth Today*, 20, 93-121.
- Himpunan Psikologi Indonesia. (2010). *Kode etik psikologi Indonesia*. Jakarta: Pengurus Pusat Himpunan Psikologi Indonesia.
- Holttum, Sue. (2018). Group art therapy: supporting social inclusion through an ancient practice?. *Mental Health and Social Inclusion*, 22 (1), 6-12
- Hutzell, K., L., & Payne, A.A. (2012). The impact of bullying victimization on school avoidance. *Youth Violence and Juvenile Justice*, 10, 370-385.
- Kaplan, T. (2009). *Emergency department handbook: Children and adolescents with mental health problems*. London: The Royal College of Psychiatrists.
- Kustanti, Erin R. (2013). Bullying ditinjau dari konformitas dan regulasi emosi. *Laporan Penelitian*. Semarang : Fakultas Psikologi Undip (tidak diterbitkan).
- Kustanti, Erin R. (2015). Cyberbullying pada remaja. *Laporan Penelitian*. Semarang : Fakultas Psikologi Undip (tidak diterbitkan).
- Kustanti, Erin R. (2015). Gambaran bullying pada pelajar di kota Semarang. *Jurnal Psikologi Undip*, 14 (1), 29-39.
- Kustanti, Erin R. (2016). Kecenderungan bullying pada remaja ditinjau dari attachment style. *Laporan Penelitian*. Semarang: Fakultas Psikologi Undip (tidak diterbitkan).

- Kustanti, Erin R. (2017). Kelekatan, harga diri dan penyesuaian sosial pada korban perundungan. *Jurnal Psikologi*, 16 (2), 113-121.
- Malchiodi, A.C. (2001). Using drawing as intervention with traumatized children. *TLC's Journals, Trauma and Loss: Research and Intervention*, Vol 1, No 1.
- Malchiodi, C. A. (2015). *Neurobiology, creative interventions, and childhood trauma*. Dalam C. A. Malchiodi, *Creative intervention with traumatized children*, h.3-23.
- McGuinness, M. M., & Schnur, K. J. (2015). Bullying, trauma, and creative art interventions: Building resilience and supporting prevention. Dalam C. A. Malchiodi, *Creative Intervention with Traumatized Children*, h. 281-300.
- Nassem, Elizabeth M. (2017). The complexity of children's involvement in school bullying. *Journal of Children's Services*, 12 (4), 288-301.
- Okoye, O.E., Anayochi, N., & Onah, A.T. (2015). Moderating effect of cyberbullying on the psychological well being of in school adolescents in benin edo state Nigeria. *European Journal of Sustainable Development*, 4 (1), 109-118.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Cambridge: Blackwell.
- Papalia, D.E, Olds, S.W, Feldman, R.D, & Gross, D. (2004). *Human development* (9th Edition). New York: McGraw-Hill.
- Rigby, K. (2007). *Bullying in schools and what to do about it*. Camberwell: Acer Press.
- Salmon, G., James, A., & D M Smith (2015). Bullying in schools : Self reported anxiety depression, and self esteem in secondary school children. *BMJ Clinical Research*. 317, 924-925.
- Schneider, S.k., Lydia O'Donnell, Stueve, Ann., & Coulter, Robert W.S. (2012). Cyberbullying, school bullying, and psychological distress : A regional census of high school students. *American Journal of Public Health*, 102 (1), 171-177.

- Sourander, A., Brunstein-Klomek, A., Helenius, H., Ikonen, M., Lindroos, J., Luntamo, T., & Koskelainen, M. (2010). Psychosocial risk factors associated with cyberbullying among adolescents : A population-based study. *Archives of General Psychiatry*, 67 (7), 720-728.
- Stone, Jennifer, & Bray, Susan. (2015). Trauma and young children: How the problem plays out, in John A. Sutterby (ed.) *Discussions on Sensitive Issues (Advances in Early Education And Day Care, Volume 19)* Emerald Group Publishing Limited, pp.177 – 211.
- Stuart, Jaimee & Jose, Paul E. (2014). Is bullying bad for your health? The consequences of bullying perpetration and victimization in childhood on health behaviors in adulthood. *Journal of Aggression, Conflict and Peace Research*, 6 (3), 185-195.

TENTANG PENULIS



Erin Ratna Kustanti, S.Psi., M.Psi adalah Staf pengajar Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro. Ia menyelesaikan studi Sarjana dari Universitas Airlangga dan studi magister di Magister Profesi Psikologi Universitas Gadjah Mada. Penulis saat ini menekuni Psikologi Sosial, dengan area riset dan pengabdian masyarakat pada topik keluarga, *bullying*, relasi sosial, dan dukungan sosial. Faktor keluarga, baik dalam hal pengasuhan, *attachment* dan dukungan sosial, relasi sosial dalam kelompok/*peer group* dan perkembangan

sosioemosi pada anak dan remaja menjadi ranah kajian dalam penelitian-penelitian tentang *bullying* yang ditekuninya. Penelitian tentang *bullying* yang telah dilakukan diantaranya *Bullying* pada berbagai tingkat pendidikan (Studi deskriptif), *Bullying* ditinjau dari konformitas dan regulasi emosi, Penyesuaian sosial korban *bullying* ditinjau dari *attachment* dan harga diri, *Cyberbullying* pada remaja, *Attachment style* dan kecenderungan *bullying*. Aktivitas Pengabdian Masyarakat diantaranya *indigenous parenting* untuk mengatasi permasalahan remaja (pergaulan, *bullying*) di Pondok Pesantren Maslakul Huda Pati , Psikoedukasi “stop *bullying*” pada siswa SMP di Semarang, Parenting “ Sudah dong Ah” sebagai prevensi melindungi anak dari *bullying* pada komunitas Gerobak Batja Semarang, Parenting mendampingi anak agar terhindar dari *bullying* pada anggota Dharma Wanita LPMP Jawa Tengah, Seminar “Waspada *Bullying*” di IAIN Salatiga dan Psikoedukasi “ Aku Anak Pemberani” untuk prevensi perilaku *bullying* pada siswa SD. Kontak dengan penulis dapat dilakukan melalui email: erinratnakustanti@lecturer.undip.ac.id.



Amalia Rahmandani, adalah staf pengajar di Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sejak tahun 2014. Amalia lahir di Sukoharjo, 10 Desember 1984. Menempuh pendidikan sarjana psikologi di Universitas Diponegoro hingga tahun 2007, dan pendidikan magister profesi psikologi bidang klinis di Universitas Gadjah Mada hingga tahun 2011. Sebelum menjadi staf pengajar di Undip, sempat berpraktik sebagai psikolog di Puskesmas Gamping I Sleman selama 2 tahun 9 bulan. Hingga saat ini, Amalia juga masih terlibat

aktif dalam pelayanan profesional di bawah Jasa Psikologi (Japsi) Universitas Diponegoro yang juga menjadi cikal bakal peminatan yang lebih spesifik. Amalia tertarik dalam peminatan psikologi klinis, psikologi positif, dan psikologi kesehatan yang secara khusus diarahkan pada pengalaman trauma kompleks, pemaafan, dan pertumbuhan; dilakukan pengkajian dalam ranah lebih luas di kehidupan. Hingga saat ini sejumlah penelitian dan publikasi ilmiah bersama kolega aktif dilakukan. Korespondensi dengan Amalia dapat dilakukan melalui alamat surel a.rahmandani@live.undip.ac.id atau amalia_rahmandani07@yahoo.co.id.



Dinni Asih Febriyanti, S.Psi., M.Psi., Psikolog menyelesaikan Pendidikan Sarjana Psikologi di Universitas Diponegoro Semarang serta Pendidikan Magister Psikologi Profesi dengan Peminatan Psikologi Pendidikan di Universitas Gadjah Mada Yogyakarta. Sempat bekerja sebagai psikolog asosiasi pada lembaga riset dan konsultasi psikologi, penulis kembali ke Fakultas Psikologi Universitas Diponegoro sebagai pengajar. Penulis mengampu mata kuliah yang terkait dengan bidang psikologi

pendidikan dan asesmen intervensi psikologi. Penulis mengembangkan minat penelitian terkait asesmen dan perilaku belajar pada siswa sekolah dasar dan

pendidikan anak usia dini. Hasil penelitian tersebut dipresentasikan pada sejumlah seminar internasional. Beberapa penelitian yang pernah dilakukan penulis adalah Studi Produksi Gambar Manusia pada Siswa Sekolah Dasar, Kesiapan Belajar pada Siswa Sekolah Dasar Inklusi, Penelitian mengenai Kesiapan Belajar Siswa Prasekolah, serta Studi tentang Peran Keluarga dalam Kebiasaan Sarapan Pagi Anak. Korespondensi dengan penulis dapat dilakukan melalui alamat email dinniasih@live.undip.ac.id.

Modul GANDENG TANGAN

Gerakan Psikoedukasi dengan
Creative Art Intervention untuk Prevensi
Aksi Perundungan pada Siswa SD

