

BAB II

KAJIAN PUSTAKA

A. Teori Behavioral

Teori behavioral atau teori perilaku merupakan salah satu pendekatan dalam ilmu psikologi dan manajemen yang menekankan pada perilaku individu sebagai hasil dari interaksi dengan lingkungan. Teori ini bertolak dari asumsi bahwa semua perilaku manusia dapat dipelajari dan dibentuk melalui pengalaman, penguatan (reinforcement), serta hukuman (punishment). Pendekatan ini berkembang pesat pada abad ke-20, terutama melalui eksperimen-eksperimen yang dilakukan oleh tokoh-tokoh seperti Ivan Pavlov, John B. Watson, dan B.F. Skinner.

Ivan Pavlov, seorang ilmuwan Rusia, dikenal dengan teori pembelajaran klasiknya yang disebut classical conditioning. Dalam eksperimennya dengan anjing, ia menemukan bahwa stimulus yang awalnya netral (seperti suara bel) dapat dikondisikan untuk menghasilkan respons tertentu (seperti produksi air liur) jika dikaitkan secara berulang dengan stimulus lain yang sudah memiliki makna (seperti makanan). Teori ini menunjukkan bahwa manusia dan hewan dapat belajar melalui asosiasi antara dua stimulus.¹

Sementara itu, John B. Watson mengembangkan teori ini lebih lanjut dalam konteks psikologi perilaku. Ia berpendapat bahwa semua aspek perilaku manusia dapat dijelaskan melalui respons terhadap stimulus eksternal, tanpa perlu mempertimbangkan faktor internal seperti pikiran dan perasaan. Eksperimen Watson yang terkenal adalah

¹ Muhaammad Taqy Al Farras, Muhamaad Samsul Hadi, and Ani Qotuz Zuhro'Fitriana, "Multiplatform Anti Perundungan Sebagai Strategi Mewujudkan Madrasah Inklusi Dan Ramah Anak Di Man Banyuwangi," *Jurnal Ilmu Sosial, Humaniora Dan Seni* 1, no. 3 (2023): 600–605.

Little Albert Experiment, di mana seorang anak kecil dikondisikan untuk merasa takut terhadap tikus putih setelah mengasosiasikannya dengan suara keras yang tidak menyenangkan. Watson percaya bahwa dengan mengendalikan lingkungan, seseorang dapat mengubah perilaku individu secara sistematis.

B.F. Skinner, seorang ahli psikologi Amerika, kemudian memperluas teori behavioral dengan konsep operant conditioning. Ia berpendapat bahwa perilaku seseorang tidak hanya dipengaruhi oleh asosiasi stimulus, tetapi juga oleh konsekuensi yang diterima setelah melakukan suatu tindakan. Jika suatu perilaku diikuti oleh penguatan positif (seperti hadiah atau pujian), maka perilaku tersebut cenderung berulang. Sebaliknya, jika perilaku diikuti oleh hukuman atau konsekuensi negatif, maka individu akan cenderung menghindari perilaku tersebut. Skinner mengembangkan Skinner Box, sebuah alat eksperimen yang digunakan untuk mempelajari bagaimana hewan, seperti tikus atau burung merpati, belajar melalui hadiah dan hukuman.²

Dalam dunia pendidikan dan manajemen, teori behavioral banyak diterapkan dalam pembentukan kebiasaan dan pengelolaan sumber daya manusia. Dalam konteks pendidikan, teori ini digunakan untuk membentuk disiplin siswa dengan sistem reward and punishment. Misalnya, seorang guru dapat memberikan penghargaan kepada siswa yang berperilaku baik untuk memperkuat kebiasaan positif, sementara hukuman dapat diterapkan untuk mengurangi perilaku yang tidak diinginkan. Dalam dunia kerja, prinsip yang sama diterapkan dalam sistem insentif, di mana karyawan diberi bonus atau promosi sebagai bentuk penguatan positif atas kinerja yang baik.

² Widyaningtyas and Mustofa, "Implementasi Kebijakan Anti-Bullying Sekolah Adipangastuti Di SMAN 1 Surakarta."

Meskipun teori behavioral sangat efektif dalam membentuk perilaku individu, pendekatan ini sering dikritik karena terlalu menekankan faktor eksternal dan mengabaikan aspek internal seperti motivasi intrinsik dan emosi. Beberapa ahli berpendapat bahwa manusia bukan hanya makhluk yang bereaksi terhadap stimulus eksternal, tetapi juga memiliki pemikiran dan perasaan yang dapat mempengaruhi keputusan serta tindakan mereka. Oleh karena itu, dalam perkembangannya, teori behavioral sering dikombinasikan dengan teori kognitif dan teori motivasi untuk memberikan pemahaman yang lebih komprehensif tentang perilaku manusia.³

Kesimpulannya, teori behavioral adalah pendekatan yang menekankan bahwa perilaku individu dapat dibentuk melalui pengalaman, asosiasi, serta konsekuensi dari tindakan yang dilakukan. Dengan eksperimen yang dilakukan oleh Pavlov, Watson, dan Skinner, teori ini telah memberikan kontribusi besar dalam bidang psikologi, pendidikan, dan manajemen. Meskipun memiliki keterbatasan, teori ini tetap menjadi salah satu dasar utama dalam memahami bagaimana manusia belajar dan berperilaku dalam kehidupan sehari-hari.

B. Program Roots

a. Pengertian Program Roots

Program *Roots* adalah sebuah pendekatan inovatif dalam membangun lingkungan sosial yang lebih positif, terutama di kalangan pelajar sekolah. Program ini dirancang untuk mengurangi perilaku negatif seperti perundungan, kekerasan verbal, dan marginalisasi sosial, sekaligus memperkuat nilai-nilai positif seperti

³ Ahmad Busyairi et al., "Sosialisasi Program Pencegahan Perundungan (*Roots*) Bagi Siswa SMPN 1 Terara: Indonesia," *Jurnal Pengabdian Masyarakat Sains Indonesia* 6, no. 2 (2024): 53–58.

empati, kerja sama, dan rasa saling menghormati. Pendekatan utama Program *Roots* adalah melibatkan siswa sebagai agen perubahan di komunitas sekolah mereka. Alih-alih hanya mengandalkan otoritas guru atau staf sekolah, program ini memberikan peran kepada siswa untuk mempengaruhi norma sosial di antara teman sebayanya. Dalam konteks ini, siswa tidak hanya menjadi penerima manfaat, tetapi juga menjadi pelaku aktif yang bertanggung jawab dalam menciptakan budaya sekolah yang lebih inklusif dan suportif.⁴

Program *Roots* didasarkan pada teori sosial bahwa perubahan norma kelompok dapat memengaruhi perilaku individu dalam kelompok tersebut. Oleh karena itu, strategi program ini menekankan pentingnya identifikasi dan pelibatan siswa-siswa yang memiliki pengaruh sosial di sekolah, terlepas dari apakah mereka populer atau tidak secara tradisional. Siswa-siswa ini disebut sebagai “agen perubahan” dan diberikan pelatihan khusus untuk mempromosikan perilaku positif di antara teman-teman mereka. Agen perubahan ini bekerja untuk membangun komunikasi yang efektif, mengidentifikasi situasi yang memicu perilaku negatif, serta memberikan teladan bagaimana menghadapi konflik atau permasalahan sosial dengan cara yang konstruktif. Melalui pendekatan ini, perubahan yang terjadi bukan berasal dari paksaan eksternal, tetapi dari penyesuaian alami norma kelompok yang dipengaruhi oleh siswa itu sendiri.⁵

⁴ Amanda Navira, Asep Deni Normansyah, and Lili Sukarlina, “Pencegahan Perundungan Di Sekolah Peran Melalui Program Roadmap of Out Standing Educators,” *Lucerna: Jurnal Riset Pendidikan Dan Pembelajaran* 3, no. 2 (2023): 64–72.

⁵ Ali Jusri Pohan et al., “Peran Peserta Didik Sebagai Agen Perubahan Dalam Mencegah Perundungan (*Bullying*) Di SMA Negeri 1 Panyabungan,” *NUSANTARA Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat* 4, no. 2 (2024): 138–44.

Keberhasilan Program *Roots* juga ditentukan oleh keterlibatan aktif seluruh komunitas sekolah, termasuk guru, staf administrasi, dan bahkan orang tua. Komunitas sekolah bekerja sama untuk mendukung visi program ini, baik melalui kebijakan yang mendukung inklusi sosial maupun dengan memberikan ruang bagi siswa untuk berbagi pengalaman dan ide-ide mereka. Di sisi lain, pendekatan ini juga mengurangi hierarki kekuasaan yang kaku di sekolah, karena siswa diberdayakan untuk mengambil peran penting dalam menciptakan lingkungan yang lebih baik. Dengan demikian, program ini tidak hanya mengurangi perilaku negatif, tetapi juga meningkatkan kepercayaan diri dan kemampuan kepemimpinan siswa yang terlibat.

Selain fokus pada perubahan norma sosial, Program *Roots* juga menggunakan pendekatan berbasis data. Selama implementasi program, survei dilakukan secara berkala untuk mengukur tingkat perundungan, konflik sosial, dan hubungan antar siswa. Hasil survei ini digunakan untuk mengidentifikasi area yang memerlukan perhatian khusus dan untuk mengevaluasi efektivitas intervensi yang telah dilakukan. Pendekatan berbasis data ini memastikan bahwa program tetap relevan dan adaptif terhadap kebutuhan unik setiap sekolah. Dalam banyak kasus, data yang diperoleh juga membantu komunitas sekolah untuk menyadari pola-pola yang sebelumnya tidak terlihat, sehingga memungkinkan mereka mengambil tindakan yang lebih terarah dan strategis.⁶

⁶ Kadek Jeny Femila Devi, Hamka Hamka, and Ratri Istantia, "Strategi Implementasi Program *Roots* Untuk Mewujudkan Sekolah Aman Bebas Dari Perundungan Di DKI Jakarta," *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan* 10, no. 15 (2024): 352–70.

Program *Roots* juga memiliki dimensi keberlanjutan yang kuat. Dengan menciptakan budaya positif di sekolah melalui keterlibatan siswa, perubahan yang dihasilkan cenderung bertahan lama bahkan setelah program resmi berakhir. Siswa yang pernah menjadi agen perubahan sering kali melanjutkan peran mereka sebagai pemimpin informal di komunitas mereka, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Hal ini menciptakan efek domino, di mana dampak positif program meluas ke berbagai aspek kehidupan siswa, termasuk hubungan mereka dengan keluarga, teman, dan masyarakat secara umum.⁷

Sebagai kesimpulan, Program *Roots* adalah pendekatan holistik yang mengintegrasikan pelibatan siswa, perubahan norma sosial, dan penggunaan data untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan inklusif. Program ini tidak hanya bertujuan mengatasi masalah seperti perundungan dan konflik sosial, tetapi juga membangun kapasitas individu dan komunitas untuk menciptakan perubahan yang berkelanjutan. Dengan menempatkan siswa sebagai agen perubahan, Program *Roots* memberikan model yang efektif dan inovatif dalam mendukung perkembangan sosial dan emosional generasi muda. Hal ini menjadikannya sebagai salah satu program yang relevan dan signifikan untuk diterapkan di berbagai konteks pendidikan modern.

b. Tujuan program *Roots*

Tujuan utama Program *Roots* adalah menciptakan lingkungan sekolah yang positif, inklusif, dan mendukung interaksi sosial yang sehat di antara siswa.

⁷ Yuli Siswati and Meidi Saputra, "Peran Satuan Tugas Anti *Bullying* Sekolah Dalam Mengatasi Fenomena Perundungan Di Sekolah Menengah Atas," *De Cive: Jurnal Penelitian Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan* 3, no. 7 (2023): 216–25.

Program ini dirancang untuk mengatasi berbagai tantangan sosial di lingkungan sekolah, seperti perundungan, diskriminasi, dan isolasi sosial, dengan mengubah norma-norma sosial di kalangan siswa itu sendiri. Tujuan ini diwujudkan melalui pemberdayaan siswa sebagai agen perubahan, yang bertindak sebagai katalis untuk menciptakan budaya saling menghormati, toleransi, dan empati di komunitas sekolah. Dengan memberikan peran aktif kepada siswa, Program *Roots* berupaya menciptakan dampak yang berkelanjutan dalam meningkatkan kesejahteraan emosional dan sosial di sekolah.⁸

Salah satu tujuan penting dari program ini adalah mengurangi perilaku negatif, seperti perundungan fisik, verbal, atau digital, yang sering kali menjadi masalah utama di sekolah. Dengan melibatkan siswa dalam mengidentifikasi dan memerangi perilaku-perilaku ini, Program *Roots* bertujuan menciptakan suasana yang aman dan nyaman bagi semua siswa. Program ini mendorong perubahan perilaku dengan cara yang organik, melalui pengaruh teman sebaya, sehingga norma-norma sosial yang mendukung perilaku negatif secara perlahan digantikan oleh nilai-nilai yang lebih positif. Hal ini tidak hanya mengurangi insiden perundungan, tetapi juga meningkatkan hubungan sosial antar siswa, yang pada akhirnya memperkuat solidaritas dan rasa kebersamaan.

Tujuan lain yang tidak kalah penting adalah meningkatkan keterampilan sosial dan emosional siswa. Dalam Program *Roots*, siswa dilatih untuk menjadi agen perubahan, yang melibatkan pengembangan keterampilan seperti empati,

⁸ Al Farras, Hadi, and Zuhro'Fitriana, "Multiplatform Anti Perundungan Sebagai Strategi Mewujudkan Madrasah Inklusi Dan Ramah Anak Di Man Banyuwangi."

komunikasi efektif, dan pemecahan masalah. Dengan cara ini, siswa tidak hanya belajar untuk mengenali dan mengatasi konflik secara konstruktif, tetapi juga menjadi teladan bagi teman-teman mereka. Pelatihan ini bertujuan untuk membangun kapasitas individu, sehingga siswa dapat menjadi pemimpin sosial yang mampu memengaruhi komunitas mereka secara positif. Keterampilan ini tidak hanya relevan untuk kehidupan mereka di sekolah, tetapi juga akan bermanfaat di luar lingkungan sekolah, seperti dalam hubungan keluarga, pertemanan, dan masyarakat luas.⁹

Program *Roots* juga bertujuan menciptakan perubahan sistemik dalam cara sekolah menangani masalah sosial. Dengan menggunakan pendekatan berbasis data, program ini membantu sekolah mengidentifikasi pola-pola perilaku sosial yang membutuhkan perhatian khusus. Data ini digunakan untuk merancang intervensi yang lebih terarah dan efektif. Sebagai contoh, survei yang dilakukan selama pelaksanaan program dapat mengungkap area-area tertentu di mana perundungan atau konflik sosial lebih sering terjadi, sehingga memungkinkan sekolah untuk fokus pada area tersebut. Dengan pendekatan ini, Program *Roots* tidak hanya menangani gejala-gejala permasalahan sosial, tetapi juga akar penyebabnya.

Selain itu, tujuan jangka panjang Program *Roots* adalah menciptakan budaya sekolah yang berkelanjutan, di mana nilai-nilai positif seperti saling menghormati dan inklusi menjadi bagian dari identitas sekolah. Dengan

⁹ Cut Fadhillah, “Komunikasi Persuasif Program ‘Roots Indonesia’ Pada Perundungan Siswa Di SMP IT Azkiya Bireuen” (UIN Ar-Raniry, 2022).

memberdayakan siswa sebagai agen perubahan, program ini memastikan bahwa dampak positifnya akan terus dirasakan bahkan setelah program resmi berakhir. Siswa yang terlibat dalam program ini sering kali melanjutkan peran mereka sebagai pemimpin sosial di sekolah, menciptakan efek domino yang memperluas dampak program ke generasi siswa berikutnya. Dengan demikian, Program *Roots* tidak hanya berfokus pada solusi jangka pendek, tetapi juga pada perubahan jangka panjang yang memperkuat komunitas sekolah secara keseluruhan.¹⁰

Selain dampak sosial, Program *Roots* juga memiliki tujuan untuk meningkatkan hasil belajar siswa. Ketika lingkungan sosial di sekolah menjadi lebih positif dan mendukung, siswa cenderung merasa lebih termotivasi dan fokus pada pembelajaran. Suasana yang aman dan nyaman memungkinkan siswa untuk berpartisipasi secara aktif dalam kegiatan akademik maupun ekstrakurikuler. Dengan mengurangi tekanan sosial dan emosional, program ini secara tidak langsung berkontribusi pada peningkatan prestasi akademik siswa, karena mereka dapat belajar tanpa gangguan dari konflik atau masalah sosial.¹¹

Sebagai kesimpulan, tujuan Program *Roots* tidak hanya terbatas pada mengurangi perilaku negatif seperti perundungan, tetapi juga menciptakan lingkungan sekolah yang mendukung perkembangan sosial, emosional, dan akademik siswa. Program ini bertujuan membangun budaya sekolah yang inklusif, memperkuat keterampilan sosial siswa, dan menciptakan perubahan sistemik yang

¹⁰ Sayung Demak And Aida Nailil Muna, “Manajemen Program Anti-Bullying Berbasis *Roots* Di Sma N 1 Karangtengah Dan Smk N,” N.D.

¹¹ Busyairi et al., “Sosialisasi Program Pencegahan Perundungan (*Roots*) Bagi Siswa SMPN 1 Terara: Indonesia.”

berkelanjutan. Dengan melibatkan siswa sebagai agen perubahan dan menggunakan pendekatan berbasis data, Program *Roots* menawarkan solusi yang holistik untuk tantangan sosial di sekolah, sekaligus mempersiapkan siswa untuk menjadi anggota masyarakat yang lebih baik.

c. Tahapan -tahapan program *Roots*

Program *Roots* terdiri dari beberapa tahapan sistematis yang dirancang untuk memastikan keberhasilan implementasi dalam menciptakan lingkungan sosial yang positif di sekolah. Setiap tahapan memiliki fokus khusus yang saling terhubung, memungkinkan perubahan norma sosial dan perilaku siswa terjadi secara bertahap namun signifikan. Proses ini dimulai dari identifikasi kebutuhan hingga evaluasi keberhasilan, dengan melibatkan berbagai pihak dalam komunitas sekolah untuk mendukung keberlanjutan program.

Tahapan pertama adalah persiapan dan pengenalan program, di mana pihak sekolah, termasuk kepala sekolah, guru, dan staf, diberi pemahaman mendalam tentang tujuan, metode, dan manfaat dari Program *Roots*. Dalam tahap ini, sekolah diajak untuk memahami pentingnya perubahan norma sosial dalam mengurangi perilaku negatif seperti perundungan atau konflik antar siswa. Pengenalan ini bertujuan menciptakan komitmen bersama dari seluruh komunitas sekolah untuk mendukung keberhasilan program. Selain itu, pihak sekolah juga diinstruksikan untuk menyediakan sumber daya yang diperlukan, seperti waktu, ruang diskusi, dan akses terhadap data awal yang relevan.¹²

¹² Hasna Bararah Mufidah And Desy Santi Rozakiyah, “*Roots* Sebagai Program Pencegahan Perundungan Di Mts Assalam Bantur,” *Jurnal Analisa Sosiologi* 13, No. 3 (N.D.).

Tahapan kedua adalah identifikasi agen perubahan, yaitu siswa-siswa yang memiliki pengaruh sosial kuat di sekolah. Proses ini dilakukan melalui survei dan observasi yang dirancang untuk mengenali siapa saja siswa yang sering dijadikan panutan oleh teman-temannya, baik dalam konteks positif maupun negatif. Agen perubahan tidak selalu siswa yang dianggap populer; mereka adalah individu yang memiliki kemampuan memengaruhi sikap dan perilaku kelompok. Identifikasi ini sangat penting karena agen perubahan akan menjadi penggerak utama program di tingkat siswa. Setelah dipilih, mereka diberikan pengarahan mengenai peran mereka dan pentingnya keterlibatan mereka dalam mendukung budaya positif di sekolah.

Tahapan ketiga adalah pelatihan agen perubahan, di mana siswa yang terpilih dilatih untuk memahami norma sosial yang sehat dan bagaimana mereka dapat memengaruhi lingkungan sekitar secara positif. Pelatihan ini meliputi berbagai keterampilan, seperti komunikasi efektif, penyelesaian konflik, membangun empati, dan memberi contoh perilaku yang baik. Agen perubahan juga diajarkan untuk mengenali situasi yang memicu perilaku negatif, seperti perundungan, dan bagaimana meresponsnya dengan cara yang konstruktif. Tahap ini bertujuan untuk memberdayakan agen perubahan agar mereka percaya diri dalam menjalankan perannya sebagai pemimpin sosial informal di sekolah.¹³

Tahapan keempat adalah implementasi program, di mana agen perubahan mulai menerapkan pengetahuan dan keterampilan yang mereka peroleh dalam

¹³ Rika Saraswati and Venatius Hadiyono, "Pencegahan Perundungan/Bullying Di Institusi Pendidikan: Pendekatan Norma Hukum Dan Perubahan Perilaku," *Jurnal Hukum Politik Dan Kekuasaan* 1, no. 1 (2020).

interaksi sehari-hari. Dalam tahap ini, mereka didorong untuk menjadi teladan positif bagi teman-temannya, baik melalui tindakan langsung maupun percakapan sehari-hari. Agen perubahan juga memainkan peran aktif dalam kegiatan kelompok, seperti diskusi atau proyek yang dirancang untuk memperkuat rasa kebersamaan di antara siswa. Selain itu, sekolah juga memfasilitasi kegiatan-kegiatan yang mendukung interaksi positif, seperti lokakarya, seminar, atau permainan kelompok.

Tahapan kelima adalah monitoring dan evaluasi, di mana sekolah melakukan pemantauan berkala untuk menilai efektivitas program. Survei dan wawancara dilakukan untuk mengukur perubahan norma sosial, tingkat perundungan, serta peningkatan hubungan sosial di antara siswa. Data yang diperoleh digunakan untuk mengevaluasi keberhasilan program dan menentukan area yang memerlukan perbaikan. Agen perubahan juga diberikan kesempatan untuk berbagi pengalaman mereka, sehingga proses monitoring ini tidak hanya berbasis data kuantitatif, tetapi juga mencakup perspektif kualitatif.¹⁴

Tahapan terakhir adalah keberlanjutan dan integrasi program, di mana hasil-hasil positif dari program diintegrasikan ke dalam budaya sekolah secara menyeluruh. Pada tahap ini, sekolah mengembangkan kebijakan atau prosedur baru yang mendukung norma sosial yang telah diperkuat melalui program. Siswa yang telah berperan sebagai agen perubahan terus diberikan dukungan untuk melanjutkan perannya, bahkan setelah program selesai secara formal. Dengan

¹⁴ Widyaningtyas and Mustofa, "Implementasi Kebijakan Anti-Bullying Sekolah Adipangastuti Di SMAN 1 Surakarta."

demikian, Program *Roots* menciptakan dampak jangka panjang yang tidak hanya meningkatkan hubungan sosial di sekolah, tetapi juga membangun karakter siswa sebagai pemimpin yang peduli terhadap lingkungan sekitarnya.¹⁵

Secara keseluruhan, tahapan-tahapan Program *Roots* dirancang untuk menciptakan perubahan bertahap yang terstruktur dan berkelanjutan. Dengan melibatkan semua elemen komunitas sekolah dan memberikan peran sentral kepada siswa sebagai agen perubahan, program ini memberikan pendekatan yang holistik dalam membangun norma sosial positif di lingkungan pendidikan. Melalui tahapan ini, Program *Roots* tidak hanya mengatasi isu-isu sosial di sekolah, tetapi juga membangun fondasi bagi siswa untuk menjadi individu yang bertanggung jawab dan berdaya di masa depan.

d. Kelebihan dan kekurangan program *Roots*

Program *Roots* merupakan pendekatan inovatif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan inklusif, dengan menekankan peran siswa sebagai agen perubahan untuk mengubah norma sosial di kalangan teman sebaya. Sebagai sebuah inisiatif yang telah diterapkan di berbagai institusi pendidikan, Program *Roots* memiliki sejumlah kelebihan yang menjadikannya relevan dan efektif dalam menciptakan perubahan perilaku sosial. Namun, seperti halnya program lainnya, Program *Roots* juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan untuk memastikan implementasinya berjalan optimal dan berkelanjutan.

¹⁵ Imam Aulia Rahman and Erianjoni Erianjoni, "Peran Guru Dalam Mencegah Tindakan Kekerasan Fisik Pada Siswa Di SMPN 1 Banuhampu," *Jurnal Perspektif* 6, no. 1 (2023): 143–52.

Salah satu kelebihan utama Program *Roots* adalah pendekatannya yang berbasis pelibatan siswa. Dengan menempatkan siswa sebagai agen perubahan, program ini memberikan ruang bagi mereka untuk merasa memiliki tanggung jawab dalam menciptakan lingkungan sosial yang lebih baik. Pendekatan ini tidak hanya meningkatkan partisipasi siswa, tetapi juga membangun rasa kepemimpinan, empati, dan keterampilan interpersonal yang berguna dalam kehidupan mereka di luar sekolah. Ketika siswa diberdayakan untuk memengaruhi norma sosial, perubahan yang terjadi cenderung lebih organik dan tahan lama karena berasal dari interaksi antara teman sebaya, bukan dari intervensi eksternal seperti aturan atau sanksi.¹⁶

Selain itu, Program *Roots* juga memiliki dasar ilmiah yang kuat, karena didasarkan pada teori sosial tentang pengaruh norma kelompok terhadap perilaku individu. Hal ini menjadikan program ini lebih terarah dan strategis dibandingkan pendekatan tradisional yang berfokus pada pencegahan perundungan melalui pengawasan dan hukuman. Dengan mengidentifikasi siswa yang memiliki pengaruh sosial di komunitas sekolah, program ini memastikan bahwa upaya intervensi lebih efektif dalam menciptakan perubahan. Keunggulan lainnya adalah penggunaan data secara berkala untuk memantau dan mengevaluasi dampak program. Survei yang dilakukan membantu sekolah mengidentifikasi permasalahan spesifik dan mengevaluasi efektivitas strategi yang diterapkan, sehingga intervensi dapat terus disesuaikan dengan kebutuhan.

¹⁶ Faryanti, "Evaluation of Agent of Change Training Activities to Prevent *Bullying* with the *Roots* Program to Create Child-Friendly Schools: Evaluasi Kegiatan Pelatihan Agen Perubahan Pencegahan Perundungan Dengan Program *Roots* Untuk Mewujudkan Sekolah Ramah Anak."

Kelebihan lain dari Program *Roots* adalah fleksibilitasnya. Program ini dapat diterapkan di berbagai jenis sekolah dengan latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi yang beragam. Pendekatannya yang berbasis komunitas memungkinkan setiap sekolah menyesuaikan pelaksanaan program sesuai dengan konteks lokal dan tantangan unik yang mereka hadapi. Selain itu, program ini tidak hanya fokus pada mengurangi perilaku negatif seperti perundungan, tetapi juga berkontribusi pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional siswa, yang sangat penting untuk kesuksesan mereka di masa depan.¹⁷

Namun, meskipun memiliki banyak kelebihan, Program *Roots* juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu diperhatikan. Salah satu tantangan utamanya adalah ketergantungan pada partisipasi aktif siswa yang dipilih sebagai agen perubahan. Jika siswa-siswa ini tidak cukup termotivasi atau tidak mendapatkan dukungan yang memadai, efektivitas program dapat menurun. Selain itu, proses seleksi agen perubahan kadang-kadang dapat menimbulkan kecemburuan atau konflik di antara siswa lainnya, terutama jika pemilihan tidak dilakukan secara transparan. Hal ini berpotensi menciptakan dinamika sosial yang tidak sehat di komunitas sekolah.¹⁸

Kekurangan lainnya adalah kebutuhan akan pelatihan dan dukungan yang berkelanjutan untuk agen perubahan. Tanpa bimbingan yang memadai, siswa yang bertindak sebagai agen perubahan mungkin merasa terbebani oleh tanggung jawab mereka atau tidak tahu bagaimana cara efektif untuk memengaruhi teman-teman

¹⁷ Putri, "Upaya Unicef Mengatasi *Bullying* Dan Hukuman Fisik Di Sekolah Indonesia Tahun 2018-2020."

¹⁸ Emi Lilawati And M Rohmatul Wachidun Abid, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Melalui Program *Roots* Dalam Pelilaku *Bullying*," *Al-Furqan: Jurnal Agama, Sosial, Dan Budaya* 3, No. 3 (2024): 1342–51.

mereka. Selain itu, program ini juga membutuhkan komitmen waktu dan sumber daya dari pihak sekolah, termasuk pelatihan untuk guru dan staf dalam mendukung pelaksanaan program. Sekolah dengan keterbatasan anggaran atau tenaga kerja mungkin menghadapi kesulitan dalam menjalankan program ini secara konsisten.

Program *Roots* juga menghadapi tantangan dalam mengukur keberhasilan jangka panjangnya. Meskipun survei berkala membantu memantau dampak program dalam jangka pendek, sulit untuk memastikan bahwa perubahan norma sosial yang dicapai akan bertahan dalam jangka waktu yang lebih lama, terutama setelah siswa-siswa yang berperan sebagai agen perubahan meninggalkan sekolah. Selain itu, keberhasilan program sangat bergantung pada konteks sosial dan budaya masing-masing sekolah, sehingga hasilnya bisa bervariasi dari satu tempat ke tempat lainnya.¹⁹

Sebagai kesimpulan, Program *Roots* memiliki sejumlah kelebihan yang menjadikannya salah satu pendekatan paling efektif untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih positif dan inklusif. Dengan memberdayakan siswa sebagai agen perubahan, program ini mampu menghasilkan perubahan norma sosial yang lebih organik dan berkelanjutan. Namun, tantangan seperti ketergantungan pada motivasi agen perubahan, kebutuhan akan sumber daya yang cukup, dan variasi hasil berdasarkan konteks lokal perlu diperhatikan agar program ini dapat diterapkan dengan sukses. Dengan mitigasi terhadap kekurangannya, Program *Roots* dapat terus menjadi model yang relevan dalam pendidikan modern.

¹⁹ Marwa and Wahyuni, “Peran Guru PAI Dalam Program *Roots* Day Untuk Mengatasi Perundungan Di Sekolah.”

C. Edukasi Sosial Emosional

1. Pengertian Edukasi Sosial Emosional

Edukasi sosial emosional adalah suatu proses pendidikan yang berfokus pada pengembangan keterampilan sosial dan emosional individu untuk memahami, mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, menunjukkan empati terhadap orang lain, menetapkan tujuan yang sehat, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Secara sederhana, edukasi sosial emosional bertujuan untuk membentuk pribadi yang mampu mengenali perasaannya sendiri, memahami perasaan orang lain, serta berinteraksi dengan lingkungan sosial secara efektif. Konsep ini berakar pada keyakinan bahwa keberhasilan akademik dan keberhasilan hidup tidak hanya bergantung pada kecerdasan intelektual (IQ) semata, tetapi juga sangat dipengaruhi oleh kecerdasan emosional dan keterampilan sosial. Melalui edukasi ini, individu tidak hanya diajarkan bagaimana berpikir secara kritis, tetapi juga bagaimana bersikap adaptif, kooperatif, dan bertanggung jawab dalam berbagai situasi kehidupan.²⁰

Dalam ruang lingkup pendidikan formal, edukasi sosial emosional menjadi bagian penting dari upaya membangun karakter peserta didik. Proses ini dilakukan dengan mengintegrasikan nilai-nilai seperti kejujuran, tanggung jawab, rasa hormat, kepedulian, dan ketekunan ke dalam kegiatan belajar mengajar sehari-hari. Anak-anak diajarkan untuk mengenali dan mengelola emosi mereka sejak dini, karena kemampuan ini berkaitan erat dengan kesehatan mental, prestasi

²⁰ Siswati and Saputra, "Peran Satuan Tugas Anti *Bullying* Sekolah Dalam Mengatasi Fenomena Perundungan Di Sekolah Menengah Atas."

akademik, serta keberhasilan sosial di masa depan. Selain itu, edukasi sosial emosional membantu peserta didik membangun ketahanan diri (resiliensi) dalam menghadapi tekanan, tantangan, dan kegagalan, yang merupakan bagian alami dari perjalanan hidup. Dengan demikian, edukasi ini tidak hanya membekali anak dengan pengetahuan akademik, tetapi juga keterampilan hidup yang esensial.²¹

Komponen utama dari edukasi sosial emosional meliputi lima domain utama, yaitu kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan berelasi, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kesadaran diri mencakup kemampuan untuk mengenali emosi sendiri, memahami kekuatan dan kelemahan pribadi, serta memiliki rasa percaya diri yang sehat. Pengelolaan diri mengajarkan cara mengontrol emosi, menyesuaikan diri dengan perubahan, serta menetapkan dan mencapai tujuan. Kesadaran sosial adalah kemampuan untuk berempati dengan orang lain dari latar belakang yang berbeda dan memahami norma-norma sosial. Keterampilan berelasi melibatkan kemampuan membangun dan memelihara hubungan yang sehat dan suportif, sedangkan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab berkaitan dengan membuat pilihan yang etis dan konstruktif dalam berbagai aspek kehidupan.

Penerapan edukasi sosial emosional dapat dilakukan melalui berbagai metode, mulai dari pembelajaran langsung dalam kurikulum sekolah, penggunaan permainan peran, diskusi kelompok, proyek berbasis kolaborasi, hingga konseling individu. Guru dan tenaga pendidik berperan penting dalam menanamkan

²¹ Indranika et al., "PENCEGAHAN *BULLYING* PADA ANAK SEKOLAH DASAR DI SD N 1 MIPIRAN KECAMATAN PADAMARA KABUPATEN PURBALINGGA."

keterampilan sosial emosional dengan menjadi model perilaku yang positif, memberikan ruang bagi siswa untuk mengekspresikan emosi mereka, dan menciptakan lingkungan belajar yang aman serta mendukung. Selain itu, keterlibatan keluarga dan komunitas juga sangat berpengaruh dalam memperkuat pendidikan sosial emosional, mengingat perkembangan sosial dan emosional anak tidak hanya terjadi di sekolah, tetapi juga di rumah dan lingkungan sosial mereka.²²

Secara lebih luas, pentingnya edukasi sosial emosional semakin diakui dalam menghadapi tantangan zaman modern yang kompleks, termasuk perkembangan teknologi, perubahan sosial, serta tekanan globalisasi. Keterampilan sosial emosional menjadi kunci untuk menciptakan masyarakat yang lebih inklusif, toleran, dan penuh kasih. Individu yang memiliki kecakapan sosial emosional yang baik cenderung mampu mengatasi stres dengan lebih baik, menjalin hubungan interpersonal yang sehat, serta berkontribusi positif dalam komunitasnya. Oleh karena itu, investasi dalam edukasi sosial emosional merupakan langkah strategis dalam membangun generasi masa depan yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.²³

Dengan memahami pengertian dan pentingnya edukasi sosial emosional, diharapkan semua pihak, baik pendidik, orang tua, maupun pemangku kebijakan, dapat memberikan perhatian yang lebih besar terhadap aspek ini. Edukasi sosial emosional bukan sekadar pelengkap dalam dunia pendidikan, melainkan fondasi

²² Harahap, Rambe, and Siregar, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi *Bullying* Di SMA Negeri 1 Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Serdang Bedagai."

²³ Pohan et al., "Peran Peserta Didik Sebagai Agen Perubahan Dalam Mencegah Perundungan (*Bullying*) Di SMA Negeri 1 Panyabungan."

penting yang menentukan kualitas kehidupan individu dan masyarakat secara keseluruhan. Melalui pendekatan yang konsisten dan berkelanjutan, edukasi sosial emosional dapat menjadi kekuatan transformasi untuk menciptakan dunia yang lebih baik, di mana setiap individu dapat hidup secara harmonis, berdaya saing, serta mampu menghadapi dinamika kehidupan dengan penuh kepercayaan diri dan empati.

2. Tahapan Edukasi Sosial Emosional

Edukasi sosial emosional merupakan bagian penting dalam perkembangan individu, terutama pada masa anak-anak dan remaja. Pendidikan ini bertujuan membekali individu dengan kemampuan untuk mengenali dan mengelola emosi, membangun hubungan yang positif, menunjukkan empati terhadap orang lain, mengambil keputusan yang bertanggung jawab, dan mengatasi tantangan dalam kehidupan sosial. Tahapan edukasi sosial emosional biasanya dibagi ke dalam beberapa fase perkembangan yang disesuaikan dengan usia dan kebutuhan peserta didik, agar proses pembelajaran menjadi efektif dan berdampak nyata dalam kehidupan sehari-hari.

Tahap pertama dalam edukasi sosial emosional adalah pengembangan kesadaran diri. Pada tahap ini, peserta didik diajak untuk mengenali dan memahami perasaan, pikiran, kekuatan, dan kelemahan mereka sendiri. Kesadaran diri melibatkan kemampuan untuk mengidentifikasi emosi, memahami penyebab emosi tersebut, serta mengakui dampaknya terhadap perilaku. Dalam praktiknya, pendidik dapat membantu peserta didik melalui aktivitas reflektif seperti menulis jurnal perasaan, berbicara tentang pengalaman emosional, atau menggunakan alat

bantu visual seperti "peta emosi." Melalui tahap ini, peserta didik diharapkan mampu membangun konsep diri yang positif dan realistis, yang menjadi dasar kuat bagi pengembangan sosial emosional selanjutnya.²⁴

Tahap kedua adalah pengembangan pengelolaan diri. Setelah peserta didik mampu mengenali emosi mereka, mereka perlu belajar bagaimana mengelola emosi tersebut dengan cara yang sehat dan produktif. Pengelolaan diri meliputi keterampilan seperti mengendalikan impuls, mengelola stres, menetapkan dan mencapai tujuan pribadi, serta mempertahankan motivasi diri. Strategi yang bisa diterapkan meliputi pelatihan teknik pernapasan dalam, pemodelan perilaku tenang saat menghadapi konflik, dan latihan membuat rencana tujuan sederhana. Keterampilan ini sangat penting untuk membentuk individu yang resilien dan mampu menghadapi tekanan tanpa mudah terpengaruh oleh emosi negatif.

Tahap ketiga dalam edukasi sosial emosional adalah pengembangan kesadaran sosial. Kesadaran sosial mengacu pada kemampuan untuk memahami dan berempati terhadap perasaan, perspektif, dan kebutuhan orang lain, termasuk mereka yang berasal dari latar belakang budaya atau sosial yang berbeda. Pada tahap ini, peserta didik dilatih untuk memperhatikan isyarat sosial, mendengarkan secara aktif, dan menunjukkan empati dalam interaksi sehari-hari. Aktivitas seperti diskusi kelompok, bermain peran, atau keterlibatan dalam proyek sosial bisa menjadi metode efektif untuk mengasah kemampuan kesadaran sosial. Melalui

²⁴ Keysinaya, "Peran UNICEF Indonesia Menangani Perundungan Di Sekolah Melalui Program *Roots*."

penguatan kesadaran sosial, peserta didik belajar membangun hubungan yang lebih harmonis dengan lingkungannya.²⁵

Tahap keempat adalah pengembangan keterampilan hubungan. Keterampilan ini mencakup kemampuan untuk membina dan memelihara hubungan yang sehat dan saling mendukung, bekerja sama dalam kelompok, serta menyelesaikan konflik secara konstruktif. Peserta didik diajarkan tentang pentingnya komunikasi yang efektif, kerja sama tim, kompromi, dan penyelesaian masalah bersama. Pendidik dapat mengadakan simulasi atau proyek kolaboratif yang menekankan pentingnya kerja sama dan saling menghargai dalam tim. Kemampuan untuk berinteraksi dengan baik di lingkungan sosial ini menjadi bekal penting untuk kesuksesan di dunia akademik, profesional, maupun kehidupan pribadi.

Tahap terakhir dalam tahapan edukasi sosial emosional adalah pengembangan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Tahap ini berfokus pada kemampuan peserta didik untuk membuat pilihan berdasarkan pertimbangan etis, kepedulian terhadap kesejahteraan diri sendiri dan orang lain, serta konsekuensi jangka panjang dari tindakan mereka. Peserta didik dilatih untuk mengidentifikasi masalah, mengevaluasi pilihan yang tersedia, mempertimbangkan dampak dari setiap pilihan, dan membuat keputusan yang bijaksana. Aktivitas seperti studi kasus, debat terstruktur, atau analisis skenario dapat digunakan untuk melatih kemampuan ini. Dengan penguatan tahap ini,

²⁵ Shofiyyah Marhaely et al., "Literature Review: Model Edukasi Upaya Pencegahan *Bullying* Untuk Sekolah," *Jurnal Kesehatan Tambusai* 5, no. 1 (2024): 826–34.

peserta didik menjadi individu yang tidak hanya mampu berpikir kritis, tetapi juga bertanggung jawab terhadap keputusan yang mereka ambil.²⁶

Secara keseluruhan, tahapan edukasi sosial emosional membentuk kerangka kerja yang sistematis dalam mendukung perkembangan karakter peserta didik secara menyeluruh. Dengan membangun kesadaran diri, pengelolaan diri, kesadaran sosial, keterampilan hubungan, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, individu tidak hanya menjadi lebih cerdas secara emosional, tetapi juga lebih siap menghadapi kompleksitas kehidupan sosial di masyarakat modern. Oleh karena itu, penting bagi setiap lembaga pendidikan maupun orang tua untuk memasukkan tahapan ini secara konsisten dan berkelanjutan dalam proses pembelajaran, demi mencetak generasi yang berdaya saing, beretika, dan berempati tinggi.

3. Kelebihan dan kekurangan Edukasi Sosial Emosional

Edukasi sosial emosional (Social Emotional Learning/SEL) memiliki berbagai kelebihan yang sangat penting bagi perkembangan individu, terutama anak-anak dan remaja. Salah satu kelebihannya adalah kemampuan membentuk karakter yang kuat. Melalui pembelajaran sosial emosional, individu diajarkan untuk memahami dan mengelola emosi mereka sendiri, menghargai perspektif orang lain, serta mengembangkan empati, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab. Kemampuan ini sangat penting dalam membangun hubungan interpersonal yang sehat, baik di lingkungan sekolah,

²⁶ Mufidah and Rozakiyah, "ROOTS SEBAGAI PROGRAM PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DI MTS ASSALAM BANTUR."

keluarga, maupun masyarakat luas. Selain itu, edukasi sosial emosional terbukti dapat meningkatkan kinerja akademik. Banyak penelitian menunjukkan bahwa siswa yang terlibat dalam program SEL menunjukkan prestasi akademik yang lebih baik dibandingkan mereka yang tidak mendapatkan pembelajaran ini.

Hal ini terjadi karena ketika kebutuhan emosional dan sosial mereka terpenuhi, siswa menjadi lebih fokus, termotivasi, dan mampu mengelola stres yang berkaitan dengan proses belajar. Kelebihan lainnya adalah pengurangan perilaku negatif, seperti kekerasan, perundungan, dan perilaku bermasalah lainnya. Melalui SEL, individu dilatih untuk menyelesaikan konflik secara damai dan belajar mengelola frustrasi dengan cara yang lebih konstruktif. Di dunia kerja, lulusan yang memiliki kecakapan sosial emosional yang kuat lebih mudah beradaptasi dengan lingkungan profesional, membangun jaringan, serta mampu menjadi pemimpin yang inspiratif. Dalam jangka panjang, edukasi sosial emosional juga berkontribusi pada kesehatan mental yang lebih baik karena individu terbiasa untuk mengenali, mengelola, dan mengekspresikan perasaan mereka dengan sehat.²⁷

Namun demikian, edukasi sosial emosional juga memiliki beberapa kekurangan yang perlu dipertimbangkan. Salah satu kekurangannya adalah ketergantungan pada kualitas implementasi. Program SEL yang tidak dirancang atau dilaksanakan dengan baik bisa menjadi tidak efektif, bahkan kontraproduktif. Misalnya, jika guru atau fasilitator tidak cukup memahami prinsip dasar SEL atau

²⁷ Busyairi et al., “Sosialisasi Program Pencegahan Perundungan (*Roots*) Bagi Siswa SMPN 1 Terara: Indonesia.”

tidak diberikan pelatihan yang memadai, maka tujuan program ini bisa meleset dari sasaran. Selain itu, penerapan edukasi sosial emosional sering kali membutuhkan sumber daya tambahan, seperti waktu, tenaga, dan biaya. Di banyak sekolah, fokus utama tetap pada kurikulum akademik inti, sehingga SEL sering dianggap sebagai tambahan yang kurang prioritas. Hal ini membuat pelaksanaannya terbatas atau hanya dilakukan secara sporadis. Kekurangan lainnya adalah tantangan dalam pengukuran hasil. Karena perkembangan sosial emosional bersifat subjektif dan sulit diukur secara kuantitatif, banyak institusi kesulitan dalam mengevaluasi sejauh mana keberhasilan program ini. Standar penilaian yang kurang jelas bisa membuat pencapaian program sulit untuk dinilai secara objektif. Selain itu, perbedaan latar belakang budaya, sosial, dan ekonomi siswa dapat memengaruhi efektivitas edukasi sosial emosional.

Pendekatan yang berhasil di satu komunitas belum tentu cocok diterapkan di komunitas lain tanpa penyesuaian yang sensitif terhadap konteks lokal. Ada juga kekhawatiran dari sebagian orang tua atau masyarakat bahwa edukasi sosial emosional bisa dianggap mencampuri peran keluarga dalam mendidik nilai dan karakter anak-anak mereka. Jika tidak dikelola dengan komunikasi yang baik, potensi konflik antara sekolah dan orang tua terkait nilai-nilai yang diajarkan bisa saja terjadi.²⁸

Dengan mempertimbangkan kelebihan dan kekurangan ini, penting untuk memahami bahwa edukasi sosial emosional bukanlah solusi instan untuk semua

²⁸ Al Rasyid and Gautama, "Efektivitas Program *Roots* Di Pondok Pesantren Nurul Ikhlas Tanah Datar Dalam Mengatasi *Bullying*."

masalah perkembangan individu. Ia membutuhkan pendekatan yang holistik, terencana, dan berkesinambungan. Kunci keberhasilannya terletak pada komitmen semua pihak yang terlibat—guru, sekolah, orang tua, dan komunitas—untuk bekerja sama menciptakan lingkungan yang mendukung pertumbuhan sosial emosional. Implementasi yang baik melibatkan pelatihan intensif bagi pendidik, integrasi prinsip SEL ke dalam berbagai aspek kurikulum, serta pendekatan yang menghormati keragaman latar belakang peserta didik. Dengan pendekatan yang tepat, manfaat edukasi sosial emosional akan jauh lebih besar daripada tantangan yang ada, dan akan membantu membentuk generasi yang tidak hanya cerdas secara akademik, tetapi juga matang secara emosional dan sosial.

D. Pencegahan *Bullying*

a. Pengertian Pencegahan *Bullying*

Pencegahan *bullying* adalah serangkaian upaya terencana yang bertujuan untuk mengurangi dan menghilangkan perilaku perundungan di berbagai lingkungan, terutama di sekolah, tempat kerja, dan masyarakat umum. *Bullying*, yang mencakup perilaku intimidasi, pelecehan fisik, verbal, maupun psikologis, dapat memiliki dampak jangka panjang pada korban, pelaku, dan lingkungan sosial secara keseluruhan. Oleh karena itu, pencegahan *bullying* menjadi langkah penting untuk menciptakan suasana yang aman, inklusif, dan mendukung perkembangan individu secara optimal. Pencegahan ini tidak hanya bertujuan untuk menghentikan perilaku perundungan yang sedang berlangsung, tetapi juga untuk mencegah

munculnya situasi yang dapat memicu perundungan melalui perubahan budaya, kebijakan, dan interaksi sosial.²⁹

Salah satu elemen utama dalam pencegahan *bullying* adalah edukasi. Edukasi mencakup pemberian informasi kepada individu tentang apa itu *bullying*, bagaimana mengenali tanda-tandanya, serta dampak yang ditimbulkan baik bagi korban maupun pelaku. Dengan meningkatkan kesadaran masyarakat terhadap perilaku *bullying*, individu diharapkan lebih mampu memahami pentingnya menciptakan lingkungan yang saling menghormati. Edukasi ini dapat dilakukan melalui seminar, pelatihan, atau integrasi kurikulum di sekolah yang mengajarkan nilai-nilai empati, toleransi, dan komunikasi positif. Selain itu, edukasi juga melibatkan orang tua dan guru untuk mendeteksi tanda-tanda *bullying* secara dini, baik dalam bentuk perilaku agresif maupun perubahan sikap korban.³⁰

Pendekatan lain yang penting dalam pencegahan *bullying* adalah membangun budaya yang mendorong inklusivitas dan rasa hormat di antara individu. Hal ini mencakup menciptakan lingkungan di mana setiap orang merasa diterima dan dihargai tanpa memandang latar belakang, perbedaan fisik, atau kemampuan. Salah satu cara yang efektif adalah melalui penguatan norma sosial positif di lingkungan tersebut. Di sekolah, misalnya, guru dapat berperan aktif dalam mendorong kerja sama di antara siswa, memfasilitasi diskusi tentang perbedaan, dan memberikan penghargaan kepada perilaku yang mencerminkan rasa hormat dan empati. Selain itu, kebijakan zero tolerance terhadap perilaku

²⁹ Al Rasyid and Gautama.

³⁰ Al Rasyid and Gautama.

bullying juga dapat diberlakukan untuk menunjukkan komitmen kuat terhadap lingkungan yang aman dan suportif.

Peran komunitas juga sangat signifikan dalam pencegahan *bullying*. Kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat luas dapat menciptakan sistem dukungan yang solid bagi korban *bullying* maupun bagi mereka yang rentan menjadi pelaku. Misalnya, komunitas dapat menyediakan ruang untuk diskusi terbuka, memberikan pelatihan keterampilan sosial, dan mendukung program-program mentor bagi siswa yang memerlukan bantuan. Selain itu, komunitas yang mendukung dapat membantu individu yang terlibat dalam *bullying*—baik korban maupun pelaku—untuk mendapatkan intervensi yang diperlukan, seperti konseling atau mediasi. Dengan adanya dukungan dari komunitas, pencegahan *bullying* menjadi lebih holistik dan menyentuh berbagai aspek kehidupan sosial.³¹

Pencegahan *bullying* juga melibatkan penggunaan teknologi dan media sosial secara bijak. Dalam era digital saat ini, *cyberbullying* menjadi salah satu bentuk *bullying* yang semakin meningkat. Oleh karena itu, langkah pencegahan harus mencakup edukasi tentang etika bermedia sosial dan cara melindungi diri dari tindakan *bullying* secara online. Platform digital juga dapat digunakan untuk menyebarkan kampanye positif, seperti gerakan anti-*bullying*, serta menyediakan akses mudah ke sumber daya dan layanan bantuan bagi korban. Dengan memanfaatkan teknologi secara efektif, upaya pencegahan *bullying* dapat menjangkau lebih banyak individu dan memberikan dampak yang lebih luas.

³¹ Rachman Et Al., “Evaluasi Program *Roots* Model Kirkpatrick Sebagai Pencegahan *Bullying* Di Sekolah Penggerak Kota Banjarbaru Kalimantan Selatan.”

Selanjutnya, monitoring dan evaluasi adalah bagian tak terpisahkan dari pencegahan *bullying*. Setiap program atau kebijakan anti-*bullying* yang diterapkan perlu dievaluasi secara berkala untuk memastikan efektivitasnya. Misalnya, di sekolah, survei anonim dapat dilakukan untuk mengukur tingkat *bullying* dan mengidentifikasi area yang membutuhkan perbaikan. Dengan data ini, pihak terkait dapat membuat keputusan yang lebih baik dalam mengembangkan strategi pencegahan yang lebih relevan dan efisien. Evaluasi ini juga memungkinkan pengelola program untuk menyesuaikan pendekatan mereka dengan dinamika sosial yang terus berkembang.³²

Kesimpulannya, pencegahan *bullying* adalah upaya menyeluruh yang melibatkan edukasi, penguatan budaya positif, peran komunitas, penggunaan teknologi, serta monitoring yang berkelanjutan. Upaya ini tidak hanya membantu mengatasi masalah *bullying* yang ada, tetapi juga membangun fondasi bagi masyarakat yang lebih harmonis dan penuh empati. Pencegahan *bullying* memerlukan partisipasi aktif dari semua pihak untuk menciptakan lingkungan yang mendukung perkembangan individu tanpa rasa takut atau tekanan, sehingga setiap orang dapat merasa aman, diterima, dan dihargai.

b. Tujuan Pencegahan *Bullying*

Pencegahan *bullying* merupakan salah satu upaya strategis yang bertujuan untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan mendukung perkembangan individu, baik di sekolah, tempat kerja, maupun masyarakat secara luas. *Bullying*, yang mencakup perilaku intimidasi, pelecehan, dan kekerasan fisik

³² Marhaely et al., "Literature Review: Model Edukasi Upaya Pencegahan *Bullying* Untuk Sekolah."

atau verbal, dapat memberikan dampak negatif jangka panjang terhadap korban, pelaku, dan bahkan lingkungan sosial secara keseluruhan. Oleh karena itu, pencegahan *bullying* tidak hanya bertujuan menghentikan perilaku *bullying* itu sendiri, tetapi juga membangun budaya yang menghargai keberagaman, mempromosikan empati, serta menciptakan lingkungan di mana setiap individu merasa dihargai dan dilindungi.³³

Salah satu tujuan utama dari pencegahan *bullying* adalah melindungi kesejahteraan psikologis dan emosional individu, khususnya korban. Korban *bullying* sering kali mengalami dampak yang serius, seperti rendahnya rasa percaya diri, gangguan kecemasan, depresi, hingga keinginan untuk mengisolasi diri dari lingkungan sosial. Dalam beberapa kasus ekstrem, *bullying* bahkan dapat memicu tindakan bunuh diri. Oleh karena itu, pencegahan *bullying* bertujuan untuk menghilangkan ancaman ini dengan memastikan bahwa setiap individu memiliki rasa aman untuk berinteraksi, belajar, dan berkembang tanpa rasa takut akan intimidasi atau perlakuan tidak adil. Dengan terciptanya lingkungan yang suportif, individu dapat lebih fokus pada pengembangan potensi diri mereka secara maksimal.

Selain itu, pencegahan *bullying* juga bertujuan untuk mengedukasi masyarakat mengenai dampak buruk dari perilaku *bullying*, baik bagi korban maupun pelaku. Edukasi ini penting untuk mengubah pola pikir dan perilaku masyarakat agar lebih sadar akan pentingnya menghormati hak dan martabat orang

³³ Indranika Et Al., “Pencegahan *Bullying* Pada Anak Sekolah Dasar Di Sd N 1 Mipiran Kecamatan Padamara Kabupaten Purbalingga.”

lain. Melalui berbagai program sosialisasi, kampanye, dan pelatihan, individu diharapkan mampu mengenali tanda-tanda *bullying*, memahami cara-cara untuk mencegahnya, serta berani mengambil tindakan ketika menyaksikan perilaku *bullying*. Edukasi ini juga membantu individu untuk mengembangkan keterampilan sosial, seperti empati, komunikasi efektif, dan penyelesaian konflik secara konstruktif, sehingga mereka dapat menjadi bagian dari solusi dalam mencegah *bullying*.³⁴

Tujuan lainnya adalah menciptakan budaya inklusi dan toleransi di berbagai lingkungan, terutama di institusi pendidikan seperti sekolah. *Bullying* sering kali terjadi karena adanya perbedaan, baik itu perbedaan fisik, latar belakang sosial, budaya, agama, maupun preferensi pribadi. Pencegahan *bullying* bertujuan untuk mempromosikan nilai-nilai inklusi, di mana perbedaan tidak lagi menjadi alasan untuk mendiskriminasi atau mengecualikan seseorang, melainkan dipandang sebagai kekayaan yang memperkaya dinamika sosial. Dengan demikian, upaya ini mendorong pembentukan lingkungan yang menghargai keberagaman, di mana setiap individu merasa diterima tanpa harus menghadapi penilaian atau perlakuan negatif berdasarkan identitas mereka.³⁵

Di sisi lain, pencegahan *bullying* juga bertujuan untuk memberikan dukungan kepada pelaku agar mereka dapat mengubah perilaku negatif mereka menjadi lebih positif. Pelaku *bullying* sering kali bertindak demikian karena

³⁴ Talantan And Burhan, "Upaya UNICEF Dalam Mengembangkan Model Gerakan Anti Perundungan Terhadap Anak Sekolah Melalui Program *Roots* Di Kota Makassar Tahun 2016-2018."

³⁵ Harahap, Rambe, And Siregar, "Peran Guru Pendidikan Agama Islam Dalam Mengatasi *Bullying* Di SMA Negeri 1 Kecamatan Tebing Tinggi Kabupaten Serdang Bedagai."

dipengaruhi oleh faktor lingkungan, seperti kurangnya pengawasan, pengaruh teman sebaya, atau tekanan dari keluarga. Dalam konteks ini, pencegahan *bullying* berupaya membantu pelaku dengan memberikan intervensi yang tepat, seperti konseling, bimbingan, atau pelatihan keterampilan sosial. Dengan cara ini, pelaku tidak hanya dihukum, tetapi juga diberikan kesempatan untuk memahami dampak perilaku mereka dan memperbaiki diri, sehingga mereka dapat menjadi individu yang lebih bertanggung jawab dan berkontribusi positif dalam masyarakat.

Selanjutnya, pencegahan *bullying* juga bertujuan untuk memperkuat peran komunitas dalam menangani masalah ini. *Bullying* bukan hanya masalah individu, tetapi juga masalah sosial yang memerlukan keterlibatan berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, teman sebaya, dan masyarakat luas. Dengan mendorong partisipasi aktif dari semua elemen komunitas, pencegahan *bullying* bertujuan untuk menciptakan sistem pendukung yang kokoh, di mana setiap individu merasa didukung dan dihargai. Partisipasi ini dapat diwujudkan melalui pengembangan kebijakan anti-*bullying*, penyediaan layanan dukungan psikologis, atau pembentukan kelompok peer support yang memberikan ruang bagi individu untuk berbagi pengalaman dan mencari solusi bersama.³⁶

Secara keseluruhan, tujuan pencegahan *bullying* adalah menciptakan lingkungan yang harmonis dan inklusif, di mana setiap individu dapat merasa aman, dihormati, dan didukung untuk berkembang tanpa ancaman intimidasi atau pelecehan. Upaya ini tidak hanya berdampak pada peningkatan kesejahteraan

³⁶ Pohan Et Al., “Peran Peserta Didik Sebagai Agen Perubahan Dalam Mencegah Perundungan (*Bullying*) Di SMA Negeri 1 Panyabungan.”

individu, tetapi juga pada pembentukan masyarakat yang lebih sehat secara emosional, sosial, dan moral. Dengan berfokus pada pendidikan, inklusi, dan pemberdayaan komunitas, pencegahan *bullying* menjadi langkah penting dalam membangun generasi yang lebih toleran, berempati, dan mampu hidup berdampingan dalam keberagaman.

c. Tahapan Pencegahan *Bullying*

Pencegahan *bullying* merupakan langkah strategis yang harus dilakukan secara sistematis untuk menciptakan lingkungan yang aman, nyaman, dan inklusif, khususnya di sekolah. Pencegahan ini melibatkan berbagai tahapan yang saling terintegrasi, mulai dari identifikasi masalah, pengembangan kebijakan, pelibatan komunitas, hingga evaluasi berkelanjutan. Setiap tahap memiliki peran penting dalam memastikan keberhasilan upaya pencegahan, sehingga perilaku *bullying* dapat diminimalkan atau bahkan dihilangkan secara keseluruhan. Pendekatan yang terencana dan kolaboratif ini tidak hanya membantu mengatasi akar permasalahan *bullying*, tetapi juga membangun nilai-nilai positif di antara siswa dan komunitas sekolah secara keseluruhan.³⁷

Tahapan pertama dalam pencegahan *bullying* adalah identifikasi dan pemetaan masalah. Pada tahap ini, pihak sekolah atau lembaga pendidikan melakukan survei, wawancara, atau observasi untuk memahami sejauh mana perilaku *bullying* terjadi, siapa yang terlibat, dan di mana tempat-tempat rawan *bullying*. Pemetaan ini membantu pihak sekolah mengetahui akar permasalahan

³⁷ Devi, Hamka, and Istania, "Strategi Implementasi Program *Roots* Untuk Mewujudkan Sekolah Aman Bebas Dari Perundungan Di DKI Jakarta."

yang ada serta memahami pola *bullying*, baik secara fisik, verbal, sosial, maupun daring (*cyberbullying*). Data yang diperoleh pada tahap ini menjadi dasar untuk merancang langkah-langkah strategis yang relevan dan efektif dalam menanggulangi *bullying*.

Tahap berikutnya adalah pengembangan kebijakan dan aturan yang jelas. Sekolah harus menetapkan kebijakan anti-*bullying* yang tegas, transparan, dan dapat diakses oleh seluruh komunitas sekolah, termasuk siswa, guru, staf, dan orang tua. Kebijakan ini harus mencakup definisi *bullying*, jenis-jenis perilaku yang termasuk *bullying*, serta sanksi dan konsekuensi bagi pelaku. Selain itu, kebijakan harus mencantumkan prosedur pelaporan dan tindak lanjut yang jelas untuk memberikan perlindungan kepada korban dan memastikan bahwa pelaku mendapatkan pembinaan yang sesuai. Dengan adanya kebijakan yang kuat, sekolah dapat menciptakan landasan hukum dan moral yang mendukung pencegahan *bullying*.³⁸

Selanjutnya, edukasi dan pelatihan menjadi tahap penting dalam pencegahan *bullying*. Semua pihak di sekolah, termasuk siswa, guru, staf, dan orang tua, perlu diberikan pemahaman yang mendalam tentang dampak negatif *bullying*, cara mengenali tanda-tandanya, dan strategi untuk menghadapinya. Program edukasi dapat dilakukan melalui seminar, lokakarya, atau diskusi kelompok. Selain itu, pelatihan khusus untuk guru dan staf juga diperlukan agar mereka memiliki keterampilan untuk menangani kasus *bullying* secara efektif, baik

³⁸ Siswati and Saputra, "Peran Satuan Tugas Anti *Bullying* Sekolah Dalam Mengatasi Fenomena Perundungan Di Sekolah Menengah Atas."

dari segi intervensi langsung maupun pembinaan jangka panjang. Edukasi ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran sekaligus memperkuat kapasitas komunitas sekolah dalam mencegah dan menangani *bullying*.

Tahapan selanjutnya adalah pembentukan lingkungan sosial yang mendukung. Sekolah harus menciptakan budaya positif yang menekankan nilai-nilai seperti toleransi, empati, dan saling menghormati. Hal ini dapat dilakukan dengan mengintegrasikan pendidikan karakter ke dalam kurikulum, menyelenggarakan kegiatan yang memperkuat solidaritas siswa, serta membangun sistem dukungan psikososial. Selain itu, sekolah perlu memastikan bahwa setiap siswa merasa diterima dan dihargai tanpa diskriminasi. Dengan menciptakan lingkungan sosial yang inklusif, risiko terjadinya *bullying* dapat diminimalkan secara signifikan.

Pelibatan komunitas sekolah juga menjadi bagian penting dari pencegahan *bullying*. Guru, staf, siswa, dan orang tua perlu bekerja sama untuk menciptakan lingkungan yang bebas dari *bullying*. Orang tua, misalnya, dapat dilibatkan melalui pertemuan rutin untuk membahas cara mendukung anak-anak mereka agar tidak menjadi pelaku maupun korban *bullying*. Sementara itu, siswa dapat dilibatkan dalam program mentoring atau menjadi duta anti-*bullying* di sekolah. Kolaborasi yang erat antara berbagai pihak ini memperkuat komitmen bersama dalam menciptakan lingkungan yang aman bagi semua.³⁹

³⁹ Al Farras, Hadi, and Zuhro'Fitriana, "Multiplatform Anti Perundungan Sebagai Strategi Mewujudkan Madrasah Inklusi Dan Ramah Anak Di Man Banyuwangi."

Tahap terakhir dalam pencegahan *bullying* adalah evaluasi dan tindak lanjut. Setelah langkah-langkah pencegahan diterapkan, pihak sekolah perlu melakukan evaluasi secara berkala untuk menilai efektivitas program yang telah dijalankan. Evaluasi ini dapat dilakukan melalui survei ulang, diskusi kelompok, atau analisis data terkait insiden *bullying* di sekolah. Berdasarkan hasil evaluasi, sekolah dapat melakukan penyesuaian dan perbaikan terhadap program pencegahan *bullying* yang ada. Selain itu, tindak lanjut yang konsisten terhadap kasus *bullying* juga diperlukan untuk memastikan bahwa pelaku mendapatkan pembinaan yang tepat dan korban mendapatkan dukungan yang memadai.

Dengan menerapkan tahapan-tahapan ini secara konsisten dan terintegrasi, upaya pencegahan *bullying* dapat berjalan lebih efektif. Tidak hanya membantu mengurangi perilaku *bullying*, tetapi juga menciptakan budaya sekolah yang lebih inklusif, suportif, dan harmonis. Hal ini memberikan dampak positif tidak hanya bagi siswa yang terlibat langsung, tetapi juga bagi komunitas sekolah secara keseluruhan, sehingga lingkungan pendidikan benar-benar menjadi tempat yang aman dan nyaman bagi semua pihak⁴⁰

d. Factor Penyebab *Bullying*

Bullying merupakan fenomena sosial yang kompleks dan sering kali sulit diatasi karena memiliki berbagai faktor penyebab yang saling berkaitan. Penyebab utama *bullying* dapat dikategorikan ke dalam faktor individu, keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Faktor-faktor ini membentuk pola perilaku yang mendorong

⁴⁰ Fadhilah, “Komunikasi Persuasif Program ‘Roots Indonesia’ Pada Perundungan Siswa Di SMP IT Azkiya Bireuen.”

seseorang untuk menjadi pelaku atau korban *bullying*, serta menciptakan kondisi yang memungkinkan terjadinya tindakan tersebut. Pemahaman yang mendalam tentang penyebab *bullying* sangat penting untuk merancang strategi pencegahan yang efektif dan holistik.

Faktor individu sering kali menjadi pemicu utama perilaku *bullying*. Karakteristik seperti rendahnya empati, rasa tidak aman, dan kebutuhan untuk merasa superior terhadap orang lain sering ditemukan pada pelaku *bullying*. Beberapa pelaku mungkin memiliki gangguan perilaku atau emosional, seperti kecenderungan agresif atau kurangnya kemampuan mengendalikan emosi. Selain itu, pengalaman pribadi, seperti pernah menjadi korban *bullying*, juga dapat membuat seseorang menjadi pelaku. Hal ini dikenal sebagai “siklus kekerasan,” di mana individu yang pernah disakiti mencari cara untuk mendapatkan kembali rasa kendali dengan menyakiti orang lain. Di sisi lain, korban *bullying* biasanya memiliki karakteristik tertentu yang membuat mereka rentan, seperti kurangnya rasa percaya diri, keterampilan sosial yang lemah, atau perbedaan fisik dan budaya yang mencolok.⁴¹

Faktor keluarga juga memainkan peran penting dalam memengaruhi perilaku *bullying*. Pola asuh yang keras, tidak konsisten, atau permisif dapat berkontribusi pada pembentukan perilaku agresif pada anak. Anak-anak yang tumbuh dalam lingkungan keluarga yang penuh konflik atau kekerasan cenderung meniru perilaku tersebut dalam interaksi sosial mereka. Selain itu, kurangnya

⁴¹ Demak And Muna, “Manajemen Program Anti-Bullying Berbasis *Roots* Di Sma N 1 Karangtengah Dan Smk N.”

perhatian atau kasih sayang dari orang tua dapat membuat anak merasa diabaikan, sehingga mereka mencari perhatian dengan cara yang negatif. Ketidakhadiran figur otoritas yang positif dalam keluarga, seperti orang tua atau wali yang tidak mampu memberikan teladan perilaku baik, juga dapat meningkatkan risiko anak terlibat dalam *bullying*.

Lingkungan sosial, termasuk sekolah dan teman sebaya, adalah faktor lain yang signifikan. Sekolah yang gagal menciptakan budaya inklusif dan aman dapat menjadi tempat subur bagi *bullying*. Kurangnya pengawasan dari guru atau staf sekolah sering kali membuat pelaku merasa tidak ada konsekuensi atas tindakan mereka. Selain itu, norma sosial di kalangan teman sebaya yang mendukung atau memaafkan perilaku agresif dapat memperkuat budaya *bullying*. Anak-anak yang merasa ditekan untuk “cocok” dalam kelompok tertentu mungkin menggunakan *bullying* sebagai cara untuk mendapatkan pengakuan atau status sosial. Dalam beberapa kasus, dinamika kelompok, seperti adanya hierarki sosial yang ketat, juga mempengaruhi terjadinya *bullying*.⁴²

Faktor budaya dan masyarakat juga berkontribusi terhadap fenomena ini. Budaya yang memuliakan kekuatan fisik, dominasi, atau agresivitas sering kali memperkuat perilaku *bullying*. Media massa dan media sosial juga memainkan peran, terutama dengan normalisasi kekerasan atau perilaku merendahkan orang lain dalam konten-konten populer. Selain itu, stereotip gender atau diskriminasi berbasis ras, agama, atau orientasi seksual dapat menciptakan kondisi yang

⁴² Busyairi et al., “Sosialisasi Program Pencegahan Perundungan (*Roots*) Bagi Siswa SMPN 1 Terara: Indonesia.”

mendukung terjadinya *bullying* terhadap kelompok tertentu. Teknologi modern, seperti internet dan media sosial, juga telah memperluas ruang lingkup *bullying* melalui fenomena *cyberbullying*, yang memungkinkan pelaku untuk melecehkan korban mereka secara anonim dan tanpa batasan waktu atau tempat.

Penting untuk dicatat bahwa *bullying* adalah hasil dari kombinasi berbagai faktor ini, bukan hanya akibat satu penyebab tunggal. Misalnya, seorang anak yang memiliki kecenderungan agresif mungkin tidak akan menjadi pelaku *bullying* jika mereka dibesarkan dalam keluarga yang penuh kasih sayang dan berada di lingkungan sekolah yang mendukung. Sebaliknya, seorang anak yang pemalu mungkin menjadi korban *bullying* jika mereka berada dalam lingkungan sosial yang tidak mendukung. Oleh karena itu, pendekatan untuk mengatasi *bullying* harus bersifat komprehensif, dengan mempertimbangkan semua faktor penyebab yang ada.⁴³

Dalam kesimpulannya, *bullying* adalah fenomena kompleks yang dipengaruhi oleh faktor individu, keluarga, lingkungan sosial, dan budaya. Setiap faktor ini saling terkait, menciptakan kondisi yang memungkinkan terjadinya *bullying*. Memahami penyebab *bullying* secara mendalam adalah langkah awal yang penting untuk mengembangkan intervensi yang efektif. Dengan pendekatan yang holistik, termasuk penguatan nilai-nilai positif di keluarga, sekolah, dan masyarakat, *bullying* dapat diminimalkan, sehingga menciptakan lingkungan yang lebih aman dan suportif bagi semua individu.

⁴³ Mufidah And Rozakiyah, “*Roots* Sebagai Program Pencegahan Perundungan Di Mts Assalam Bantur.”

E. Kerangka berfikir



