

Madani: Jurnal Ilmiah Multidisiplin

Volume 2, Nomor 9, September 2024, P. 82-88

Licenced by CC BY-SA 4.0

E-ISSN: 2986-6340

DOI: <https://doi.org/10.5281/zenodo.13719441>

Membangun Kesehatan Mental Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* Pada Anak-anak Rumah Belajar Kojartis Melalui Permainan “*True Friends*” Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG Prajabatan Universitas PGRI Palembang

ST Fianda Kirana¹, Nur Azmi Hanindiya², Irma Andriyani³, Salsabila⁴, Rohani⁵, Murjainah⁶¹²³⁴⁵⁶Pendidikan Profesi Guru Prajabatan, Universitas PGRI PalembangEmail: fiandakirana2003@gmail.com

Abstrak

Bentuk permainan yang akan di rancang untuk membangun kesehatan mental dalam upaya *Bullying* pada anak-anak Kojartis yakni Permainan “*True Friends*”. *True Friends* dirancang untuk mendorong anak-anak belajar tentang nilai-nilai seperti persahabatan, empati, dan kerjasama melalui kegiatan interaktif yang menyenangkan. Dengan cara ini, anak-anak belajar untuk mengelola emosi dan interaksi sosial mereka dengan lebih baik, mengurangi risiko mereka menjadi pelaku atau korban *Bullying*. Pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang objeknya bersifat alamiah di mana peneliti sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi. Kegiatan “*True Friends*” ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memperkuat kesehatan mental anak-anak Rumah Belajar Kojartis Palembang serta mencegah terjadinya perilaku *Bullying* melalui pendekatan permainan edukatif “*True Friends*.” Berdasarkan informasi yang kami dapatkan dari pengurus Rumah Belajar Kojartis bahwa terdapat 15 anak dengan rentang usia 12-15 tahun dalam jenjang pendidikan SD-SMP. Sehingga kami membagi anak-anak rumah belajar kojartis tersebut menjadi dua kelompok. Hal ini bertujuan agar semua anak-anak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi pemenang dalam kegiatan “*True Friends*”. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2024 yang dihadiri oleh pengurus Rumah Belajar Kojartis, anak-anak Rumah Belajar Kojartis, dan seluruh anggota kelompok Proyek Kepemimpinan.

Kata kunci: Permainan, *Bullying*, Kesehatan Mental

Abstract

The form of game that will be designed to build mental health in an effort to bully Kojartis children is the “*True Friends*” game. *True Friends* is designed to encourage children to learn values such as friendship, empathy, and cooperation through fun, interactive activities. In this way, children learn to better manage their emotions and social interactions, reducing their risk of becoming perpetrators or victims of *Bullying*. The approach used in this research is a qualitative approach. A qualitative approach is research whose object is natural in nature where the researcher is the key instrument, sampling of data sources is carried out purposively and snowballing, data analysis is inductive and the results of qualitative research emphasize meaning rather than generalization. This “*True Friends*” activity was carried out as an effort to strengthen the mental health of the children of the Kojartis Palembang Learning House and prevent *Bullying* behavior through the educational game approach “*True Friends*.” Based on the information we got from the Kojartis Learning House administrators, there are 15 children with an age range of 12-15 years at the elementary-middle school education level. So we divided the Kojartis learning house children into two groups. This aims to ensure that all children have the same opportunity to become winners in the “*True Friends*” activity. This activity was carried out on August 24 2024 and was attended by the Kojartis Learning House administrators, Kojartis Learning House children, and all members of the Leadership Project group.

Kata Kunci: Games, *Bullying*, Mental Health

Article Info

Received date: 20 August 2024

Revised date: 30 August 2024

Accepted date: 03 September 2024

PENDAHULUAN

Kesehatan mental merupakan faktor penting dalam pembentukan karakter seorang anak. Kesehatan mental tidak hanya gangguan mental melainkan tentang kondisi emosional, psikologis, dan sosial, dalam mengatasi tekanan sehari-hari, berhubungan positif dengan orang lain, dan

berkontribusi pada lingkungan sosial mereka. Kesehatan mental anak cenderung lebih mampu mengelola emosi dan merespons situasi sosial dengan cara yang konstruktif. Menurut (Saputra & Aswita, 2019), kesehatan mental yang stabil membantu anak-anak mengembangkan keterampilan sosial seperti empati dan pengendalian diri, yang dapat mengurangi kecenderungan untuk menjadi pelaku atau korban *Bullying*. Maka dari itu, dengan menjaga kesehatan mental pada anak juga mampu sekaligus membangun rasa aman, nyaman dan terhindar dari pelaku atau korban *Bullying* di lingkungan mereka.

Bullying adalah perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan untuk menyakiti atau mengendalikan individu lain yang dianggap lebih lemah. *Bullying* dapat berupa fisik, verbal, sosial, atau bahkan digital (*cyberBullying*). Dampaknya bisa sangat merusak, mencakup masalah psikologis seperti kecemasan, depresi, dan rasa rendah diri yang berkepanjangan. Menurut (Setyawati & Kurniawan, 2020), anak-anak yang menjadi korban *Bullying* sering mengalami penurunan prestasi akademik dan mengalami kesulitan dalam membangun hubungan sosial yang sehat. Hal ini tentu menjadi perhatian bagi kita semua akan dampak yang terjadi terhadap anak yang menjadi korban *Bullying*, maka dari itu pentingnya kita dalam membangun kesehatan mental sebagai upaya pencegahan *Bullying* pada anak-anak, tanpa terkecuali pada komunitas belajar tertentu di suatu daerah yakni salah satunya Komunitas Ngajar Gratis (Kojartis) yang ada di daerah kota Palembang.

Komunitas Ngajar Gratis (Kojartis) adalah Rumah belajar gratis yang di kelola oleh Komunitas tertentu yang ada di kota Palembang dengan tujuan untuk membantu anak-anak dalam belajar. Rumah belajar Kojartis memiliki setidaknya 50 anak dari berbagai jenjang pendidikan mulai dari SD dan SMP.

Berdasarkan hasil wawancara dengan ibu Dewi selaku ketua Komunitas Kojartis menyatakan bahwa tindakan *Bullying* pada anak-anak kojartis itu ada, akan tetapi lebih ke arah perkataan, gerakan tangan dan masih tergolong rendah. Hal ini disebabkan karena anak-anak tersebut ingin di perhatikan lebih oleh teman-teman sekitarnya dan ini merupakan hal yang biasa di kalangan anak-anak jika ingin mengambil perhatian oleh orang lain melalui tindakan mereka.

Berdasarkan perilaku yang dilakukan anak-anak tersebut, strategi yang cocok untuk diterapkan demi membangun kesehatan mental dalam upaya pencegahan *Bullying* oleh mahasiswa PPG Prajabatan yakni dengan melalui permainan, anak-anak belajar mengenali dan mengelola emosi mereka sendiri serta menghargai perasaan orang lain, yang sangat penting dalam mencegah perilaku *Bullying*. (Rachmadtullah, Siregar, & tambunan, 2018) menyebutkan bahwa melalui permainan, anak-anak dapat belajar mengenai regulasi emosi, empati, dan cara mengatasi konflik secara konstruktif.

Bentuk permainan yang akan di rancang untuk membangun kesehatan mental dalam upaya *Bullying* pada anak-anak Kojartis yakni Permainan "*True Friends*". *True Friends* dirancang untuk mendorong anak-anak belajar tentang nilai-nilai seperti persahabatan, empati, dan kerjasama melalui kegiatan interaktif yang menyenangkan. Dengan cara ini, anak-anak belajar untuk mengelola emosi dan interaksi sosial mereka dengan lebih baik, mengurangi risiko mereka menjadi pelaku atau korban *Bullying*.

METODE

Pendekatan yang digunakan di dalam penelitian ini adalah pendekatan kualitatif. Pendekatan kualitatif adalah penelitian yang objeknya bersifat alamiah di mana peneliti sebagai instrument kunci, pengambilan sampel sumber data dilakukan secara purposive dan snowball, analisis data bersifat induktif dan hasil penelitian kualitatif lebih menekankan makna dari pada generalisasi (Mertha Jaya, 2020)

Pendekatan penelitian kualitatif merupakan penelitian yang menghasilkan data deskriptif berupa data tertulis maupun tidak tertulis (lisan) dari orang, perilaku atau hal-hal yang diamati. Penelitian kualitatif deskriptif adalah penulisan data dan fakta yang dihimpun berbentuk kata atau gambar dari pada angka sehingga memberikan dukungan terhadap apa yang disajikan dalam laporan (Anggito & Setiawan, Metode Penelitian Kualitatif, 2018). Maka dari itu jenis penelitian ini adalah penelitian deskriptif karena mempunyai tujuan untuk mendeskripsikan dalam Membangun Kesehatan Mental Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* Pada Anak-anak Rumah

Belajar Kojartis Melalui Permainan “*True Friends*” Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG Prajabatan Universitas PGRI Palembang.

HASIL DAN PEMBAHASAN



Gambar 1. Desain papan permainan

Kegiatan “*True Friends*” ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memperkuat kesehatan mental anak-anak Rumah Belajar Kojartis Palembang serta mencegah terjadinya perilaku *Bullying* melalui pendekatan permainan edukatif “*True Friends*.” Dimulai dari kelompok Proyek Kepemimpinan berdiskusi mengenai kegiatan yang akan dilakukan yaitu “*True Friends*”. Pada kegiatan permainan edukatif “*True Friends*” anak-anak Rumah Belajar Kojartis diminta untuk menjalankan permainan dengan memutar spinner dan anak-anak tersebut yang menjadi pion. Selanjutnya anak-anak melakukan perintah-perintah yang ada pada banner “*True Friends*”, kartu hati dan kartu aksi yang berisi membangun kesehatan mental sebagai upaya pencegahan *Bullying*. Setelah dilakukan diskusi kami mempersiapkan alat dan bahan yang dibutuhkan untuk melaksanakan kegiatan “*True Friends*” seperti banner, spinner, kartu hati, kartu aksi dan kartu petunjuk permainan.

Berdasarkan informasi yang kami dapatkan dari pengurus Rumah Belajar Kojartis bahwa terdapat 15 anak dengan rentang usia 12-15 tahun dalam jenjang pendidikan SD-SMP. Sehingga kami membagi anak-anak rumah belajar kojartis tersebut menjadi dua kelompok. Hal ini bertujuan agar semua anak-anak memiliki kesempatan yang sama untuk menjadi pemenang dalam kegiatan “*True Friends*”. Kegiatan ini telah dilaksanakan pada tanggal 24 Agustus 2024 yang dihadiri oleh pengurus Rumah Belajar Kojartis, anak-anak Rumah Belajar Kojartis, dan seluruh anggota kelompok Proyek Kepemimpinan. Setiap pemain melakukan hompimpa untuk menentukan pemain pertama dan seterusnya. Selanjutnya, setiap pemain secara bergiliran memutar spinner untuk menentukan jalan permainan. Pemain akan melakukan jalan permainan sesuai dengan hasil putaran spinner. Ketika berhenti di Petak petunjuk, setiap petak alur permainan bertuliskan pernyataan dan perintah yang harus dilakukan pemain. Jika pemain berada pada petak yang berisi perbuatan yang baik dalam pertemanan maka pemain akan diberikan bonus untuk maju beberapa langkah kedepan sebagai apresiasi dari perbuatan baik dalam pertemanan. Sebaliknya, jika pemain berada pada petak yang berisi perbuatan tercela maka pemain akan diberi sanksi mundur beberapa langkah. Di beberapa petak perintah pada pernyataan juga disesuaikan dengan pengambilan kartu hati dan kartu aksi. Petak Kartu Hati: Pemain harus mengambil satu kartu hati dan menjawabnya dengan jujur. Jawaban yang diberikan harus berhubungan dengan persahabatan atau sikap anti-*Bullying*. Petak Kartu Aksi: Pemain mengambil satu kartu aksi dan harus melakukan tantangan tersebut. Tantangan ini biasanya melibatkan tindakan nyata seperti memberi pujian kepada teman atau menceritakan pengalaman positif. Pemain yang mencapai titik "Finish" pertama kali adalah pemenangnya. Namun, yang lebih penting, selama perjalanan menuju "Finish", semua pemain akan belajar tentang arti persahabatan sejati dan bagaimana mendukung satu sama lain.

Aturan Tambahan: Pemain harus selalu jujur dalam menjawab pertanyaan atau melakukan tantangan. Jika pemain lain merasa jawaban atau tantangan tidak dilakukan dengan sungguh-

sungguh, mereka dapat meminta ulang. Pesan Moral "*True Friends*" menekankan pentingnya kejujuran, dukungan, dan sikap saling menghargai dalam persahabatan. Melalui permainan ini, pemain diharapkan dapat mengembangkan sikap anti-*Bullying* dan menjadi teman yang baik bagi sesama.

Penelitian serupa pernah dilakukan oleh Siti Nuraini, dkk (Nuraini, Indahsari, Oktaviani, & dkk, 2024) dengan judul penelitian "Menumbuhkan Literasi Anak-Anak Panti Asuhan Hidayatullah Palembang Melalui Permainan "Main Kata" Pada Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG" dengan hasil anak-anak panti asuhan sudah terbiasa dalam Menyusun kata sebagai dasar untuk menumbuhkan kemampuan literasi mereka dan memberikan semangat bagi anak-anak panti asuhan dalam mempelajari kosa kata yang termuat dalam KBBI. Membangun Kesehatan Mental Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* Pada Anak-anak Rumah Belajar Kojartis Melalui Permainan "*True Friends*" Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG Prajabatan Universitas PGRI Palembang. Secara keseluruhan, kedua proyek ini memiliki fokus yang berbeda, sama-sama menyoroti pentingnya permainan edukatif dalam perkembangan anak. "Main Kata" memberikan kontribusi signifikan dalam meningkatkan literasi dasar anak-anak, sementara "*True Friends*" memberikan pendekatan yang lebih mendalam terhadap pembangunan kesehatan mental dan pencegahan *Bullying*. Kedua proyek ini menunjukkan bahwa permainan edukatif tidak hanya efektif dalam mencapai tujuan pembelajaran yang spesifik, tetapi juga dalam membentuk anak-anak menjadi individu yang lebih kompeten secara sosial, emosional, dan kognitif.

Sebelum proyek dilaksanakan, anak-anak di Rumah Belajar Kojartis menghadapi beberapa tantangan terkait kesehatan mental dan perilaku sosial. Beberapa kondisi yang menonjol meliputi: Tingginya Frekuensi Konflik dan *Bullying*: Anak-anak sering terlibat dalam konflik dan menunjukkan perilaku agresif satu sama lain. Insiden *Bullying* terjadi dalam berbagai bentuk, baik verbal maupun fisik, yang menciptakan lingkungan yang tidak kondusif untuk belajar dan berinteraksi.

Setelah program pengabdian dengan permainan "*True Friends*" diterapkan, terjadi beberapa perubahan positif yang signifikan dalam perilaku dan interaksi sosial anak-anak di Rumah Belajar Kojartis. Dampak dari program ini meliputi: Penurunan Konflik dan *Bullying*: Setelah program dilaksanakan, jumlah insiden *Bullying* dan konflik menurun secara drastis. Anak-anak mulai menunjukkan kemampuan untuk mengelola konflik dengan lebih baik, menggunakan komunikasi yang lebih positif, dan saling menghargai perbedaan.

Berikut merupakan dokumentasi pada saat pelaksanaan "*True Friends*" di rumah belajar kojartis Palembang:



Gambar 2. Papan Spinner



Gambar 3. Kartu hati



Gambar 4. Kartu Aksi



Gambar 5. Anak-anak memutar spinner



Gambar 6. Anak-anak sedang menjalankan permainan “True Friends”



Gambar 7. Anak-anak membacakan kartu aksi



Gambar 8. Anak-anak melakukan tantangan pada kartu aksi

SIMPULAN

Kegiatan “*True Friends*” ini dilaksanakan sebagai upaya untuk memperkuat kesehatan mental anak-anak Rumah Belajar Kojartis Palembang serta mencegah terjadinya perilaku *Bullying* melalui pendekatan permainan edukatif “*True Friends*.” Pelaksanaan kegiatan mendapatkan respon yang positif dari anak-anak dan pengurus Rumah Belajar Kojartis yang antusias dalam melakukan permainan “*True Friends*”.

Kegiatan ini dapat membangun Kesehatan Mental Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying* pada anak-anak Rumah Belajar Kojartis. Setelah program pengabdian dengan permainan “*True Friends*” diterapkan, terjadi beberapa perubahan positif yang signifikan dalam perilaku dan interaksi sosial anak-anak di Rumah Belajar Kojartis. Anak-anak mulai menunjukkan kemampuan untuk mengelola konflik dengan lebih baik, menggunakan komunikasi yang lebih positif, dan saling menghargai perbedaan. Hal ini dapat mencegah terjadinya perilaku *Bullying* di lingkungan Rumah Belajar Kojartis Palembang.

REFERENSI

- Ananda, R. (2021). *Pengembangan Kesehatan Mental Anak di Sekolah Dasar*. Jakarta: Prenada Media.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metode Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Anggito, A., & Setiawan, J. (2018). *Metodologi Penelitian Kualitatif*. Jawa Barat: CV Jejak.
- Marlina, T., & Handayani, S. (2022). *Kecerdasan Emosional dan Pencegahan Bullying pada Anak*. Bandung: Alfabeta.
- Mertha Jaya, I. (2020). *Metode Penelitian Kuantitatif dan Kualitatif (Teori, Penerapan, dan Riset Nyata)*. Yogyakarta : Anak Hebat Indonesia.
- Nuraini, S., Indahsari, A., Oktaviani, D., & dkk. (2024). Menumbuhkan Literasi Anak-anak Pantai Asuhan Hidayatullah Palembang Melalui Permainan “Main Kata” pada Proyek Kepemimpinan Mahasiswa PPG. *Wahana Dedikasi*, 52-58.

- Pohan, R., & Wahyuni, D. (2018). *Lingkungan Sekolah Inklusif sebagai Upaya Pencegahan Bullying*. Yogyakarta: Gadjah Mada University Press.
- Rachmadtullah, R., Siregar, M. Y., & tambunan, A. H. (2018). The Role of Educational Games in Developing Emotional and Social Skills in Children. *Journal of Educational Psychology*, 15(1), 45-55.
- Rachmi, F., Asriani, L., & Prasetya, A. (2021). *Social-Emotional Learning (SEL) dalam Pendidikan: Implikasi bagi Pencegahan Bullying di Sekolah*. Jakarta : Gramedia.
- Saputra, W., & Aswita, D. (2019). *Psikologi Kesehatan Mental Anak dan Implikasinya pada Pendidikan*. Jakarta: RajaGrafindo Persada.
- Setiawati, E., & Sari, M. (2019). Play-Based Learning dalam Konteks Pendidikan Inklusif untuk Mencegah Bullying. *Journal of Child Development Studies*, 12(2), 87-98.
- Setyawati, A., & Kurniawan, H. (2020). Dampak Bullying pada Perkembangan Sosial Anak di Sekolah Dasar. *Journal of Education and Child Psychology*, 17(2), 110-124.
- Supriatna, A., Nurhidayati, D., & Mukti, A. (2017). *Cooperative Learning Strategies for Bullying Prevention in Primary Schools*. Bandung : UPI Press.
- Susanti, r., & Syahrial, Z. (2020). Pendekatan Pendidikan Partisipatif sebagai Pencegahan Bullying di Sekolah. *Journal of Community and School Education*, 19(3), 199-212.