

Pendidikan Karakter Melalui Terapi Menulis: Strategi Efektif Mengurangi Bullying di Sekolah Dasar

Kinkin Karimah Nursyabani^{1*}, Herma Susannah¹, Ismail Nursidik¹, Leli Halimah¹

¹Magister Pendidikan Guru Sekolah Dasar, Universitas Pendidikan Indonesia Kampus Cibiru, Indonesia.

*Corresponding Author: kinkin.karimah@upi.edu

Article History

Received : August 16th, 2025

Revised : September 17th, 2025

Accepted : October 20th, 2025

Abstract: Pendidikan dasar memegang peran penting dalam pembentukan karakter dan kemampuan sosial anak, namun tantangan serius seperti bullying sering mengganggu proses tersebut. Tujuan penelitian ini adalah untuk menganalisis efektivitas terapi menulis ekspresif sebagai metode inovatif dalam penanganan korban bullying di lingkungan sekolah dasar. Metode yang digunakan adalah studi literatur yang mengkaji berbagai riset dan literatur terkait penggunaan terapi menulis untuk mengatasi dampak psikologis bullying. Hasil kajian menunjukkan bahwa terapi menulis memberikan manfaat signifikan terhadap peningkatan kepercayaan diri, pengelolaan trauma, dan perkembangan keterampilan sosial siswa korban bullying. Kesimpulannya, kolaborasi antara sekolah, keluarga, dan masyarakat sangat penting dalam mengintegrasikan terapi ini sebagai strategi efektif, tidak hanya untuk pemulihan emosional tetapi juga dalam membangun karakter positif dan memperkuat interaksi sosial siswa di lingkungan sekolah.

Keywords: Pendidikan Sekolah Dasar, Terapi Menulis, Tindakan Bullying

PENDAHULUAN

Pendidikan merupakan hal penting bagi kemajuan bagi suatu negara, termasuk di Indonesia. Pemerintah Indonesia mengakui pentingnya pendidikan dalam meningkatkan kualitas hidup dan ekonomi masyarakat. Menurut information dari Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), peningkatan angka partisipasi sekolah dan peningkatan kualitas master menjadi dua prioritas utama dalam memperkuat sektor pendidikan di Indonesia (Kebudayaan, 2021). Selain itu, pendidikan juga berperan dalam membangun karakter dan nilai-nilai kebangsaan. Pemerintah Indonesia, melalui Undang-Undang Nomor 20 Tahun 2003 tentang Sistem Pendidikan Nasional, menetapkan bahwa pendidikan dasar merupakan hak setiap anak dan wajib diikuti oleh seluruh warga negara Indonesia selama sembilan tahun, termasuk enam tahun di tingkat sekolah dasar.

Pendidikan sekolah dasar menjadi pijakan awal bagi keberhasilan pendidikan di jenjang berikutnya. Anak-anak yang mendapatkan pendidikan dasar yang berkualitas akan lebih siap untuk menghadapi tantangan dalam pendidikan menengah dan tinggi. Selain itu, pendidikan dasar yang baik juga memberikan bekal bagi anak-anak untuk menjadi individu

yang mandiri, beretika, dan berwawasan luas. Investasi dalam pendidikan dasar memiliki dampak jangka panjang yang signifikan terhadap pertumbuhan ekonomi dan pembangunan sosial suatu negara. Pendidikan dasar yang baik tidak hanya memberikan manfaat bagi individu, tetapi juga bagi masyarakat secara keseluruhan karena menghasilkan generasi yang produktif, inovatif, dan berkontribusi terhadap kemajuan bangsa.

Selain pendidikan akademis, pendidikan karakter juga tidak kalah penting untuk diberikan kepada anak-anak. Pendidikan karakter adalah hal penting dalam sistem pendidikan yang bertujuan untuk menjadikan siswa memiliki sikap berintegritas tinggi, bermoral, dan bertanggung jawab. Banyak ahli telah membahas dan mengembangkan konsep pendidikan karakter sebagai bagian *indispensably* dari perkembangan anak, baik dari sisi sosial, emosional, maupun akademik. Salah satunya menurut Lickona (2015) dalam buku nya "*Teaching for Character*" menulis bahwa pendidikan karakter merupakan sebagai usaha yang terencana untuk membantu siswa memahami, peduli, dan bertindak berdasarkan nilai-nilai etika yang baik. Menurutnya, pendidikan melatih siswa dalam keterampilan sosial dan emosional yang diperlukan untuk hidup harmonis di masyarakat.

Saat ini, ada banyak beberapa masalah sosial termasuk di dalamnya *bullying* di

lingkungan sekolah. Penanganan masalah bullying merupakan sebuah tantangan yang dihadapi oleh banyak pihak, terutama orang tua, guru, dan pihak se menggunakan berbagai pendekatan dalam mengatasi perilaku *bullying* ini. Salah satu metode yang semakin banyak diterapkan adalah terapi menulis ekspresif. Terapi menulis ekspresif terbukti dapat membantu anak yang memiliki pengalaman *bullying* dalam mengungkapkan perasaan mereka, mengurangi tingkat kecemasan, serta memperbaiki harga diri (Nurjanah & Cahyana, 2021).

Penelitian-penelitian menunjukkan bahwa dampak buruk dari perilaku bullying dapat ditangani melalui terapi menulis. Siswa yang menjadi korban bullying dapat terdorong untuk menuangkan perasaan sedih, iba, dan kemarahan mereka dalam tulisan. Ihsana Sabriani et al (2019) dalam jurnalnya yang berjudul "Kasus Perundungan Anak di Jawa Barat: Studi Kualitatif" menemukan bahwa terapi menulis ekspresif dapat membantu para korban mengatasi berbagai dampak negatif yang mereka alami, seperti rendahnya harga diri dan kecemasan. Dalam masyarakat advanced sekarang ini, perilaku agresif anak-anak di sekolah sudah sangat meresahkan. Perundungan atau bullying menjadi perhatian utama karena memiliki dampak yang luas, terutama pada anak-anak dan remaja di lingkungan sekolah. Tidak hanya mempengaruhi korban, perilaku ini juga menciptakan lingkungan yang tidak aman dan tidak nyaman bagi semua orang yang terlibat.

Oleh karena itu, diperlukan upaya yang berkelanjutan dari berbagai pihak, termasuk keluarga, sekolah, dan pemerintah, untuk mengatasi dan mencegah bullying agar tercipta lingkungan yang lebih sehat dan harmonis bagi setiap individu. Upaya penanganan *bullying* melalui terapi menulis ini bahkan juga telah diterapkan di beberapa sekolah di Indonesia. Penelitian yang dilakukan oleh Rahmawati et al., (2023) di SD IT Anak Shalih Lhok menunjukkan bahwa penggunaan teknik *expressive writing* efektif dalam mencegah terjadinya perilaku bullying di kalangan siswa. Sementara itu terapi menulis ekspresif jadi berpengaruh terhadap penurunan tingkat kecemasan remaja korban bullying (Antonius et al., 2019).

Berdasarkan uraian di atas, dapat dilihat bahwa terapi menulis efektif dalam menangani permasalahan bullying, baik dalam mencegah terjadinya perilaku bullying maupun mengurangi

dampak negatif yang dirasakan oleh korban. Kasus bullying di Indonesia sendiri sudah masuk ke dalam kategori menkhawatirkan dan tingkatannya sudah cukup tinggi. Berdasarkan data dari Kementerian Sosial Republik Indonesia yang sudah menerima sedikitnya 117 laporan bullying yang terjadi di Indonesia hingga Juli 2024. *Bullying* atau perundungan didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dimaksudkan untuk menyakiti korban, baik secara fisik, psikologis, maupun sosial, yang dilakukan secara sengaja, berulang, dan menunjukkan adanya perbedaan kekuatan antara pelaku dan korban (Ihsana, 2019).

Kedua peneliti juga melaporkan bahwa berdasarkan *Worldwide school-based Student Wellbeing Study* yang dilakukan UNESCO pada Oktober 2018, 16,1 persen anak-anak di 144 negara pernah menjadi korban perundungan secara fisik. Bahkan, Indonesia memiliki tingkat perundungan tertinggi di antara negara-negara Asia lainnya. Menurut Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) dan Federasi Serikat Master Indonesia (FSGI) mengungkapkan, ada sekitar 3.800 kasus perundungan di Indonesia sepanjang 2023. Information ini meningkat signifikan dibandingkan information tahun 2022 dengan 226 kasus. Sementara itu KPAI menerima 141 aduan bullying sejak awal 2024. Jenis bullying yang withering sering dialami korban adalah bullying fisik (55,5 %), bullying verbal (29,3 %) dan bullying psikologis (15,2 %). Untuk tingkat jenjang Pendidikan, siswa SD Menjadi korban bullying terbanyak (26 %), diikuti siswa SMP (25 %) dan siswa SMA (18,75 %). Dari information kasus bullying yang withering banyak adalah di lingkungan sekolah dasar yang menjadi perhatian khusus penulis untuk membuat artikel ini.

Beberapa faktor penyebab perilaku bullying adalah diantaranya: keluarga, media sosial, lingkungan sekolah dan teman. Kerap kali hukuman atau sanksi yang diberikan kepada anak disekolah terkadang membuat anak takut sesaat, tidak percaya diri namun efek jera yang didapat kurang maksimal sehingga bullying kerap terjadi kembali. Banyak upaya yang dilakukan pihak sekolah dalam mengatasi kasus bullying ini, dari mulai pendekatan personal, lingkungan, keagamaan hingga terapi. Hukuman terapi menulis yang diterapkan di sekolah merupakan salah satu cara penanganan bullying di sekolah. Mekanisme dari proses ini sangat sederhana, ketika anak melakukan kesalahan atau bullying

hukuman nya adalah menulis kata positif di atas kertas contoh tulisan nya yaitu ” Saya Anak Sholeh, Hebat dan Cinta Damai” atau kata ” Saya menyayangi semua teman di sekolah”. Menulis kemampuan positif diartikan sebagai suatu terapi mengenai pikiran dan perasaan yang positif ke dalam tulisan, individu tersebut dapat mulai merubah sikap meningkatkan kreatifitas, mengaktifkan memori memperbaiki kinerja dan kepuasan hidup. Terapi menulis dapat membantu meregulasi emosi melalui tugas mekanisme, yaitu mengarahkan perhatian mengalihkan atensi atau pusat pikiran yang mengganggu seseorang pada hal lain yaitu dengan menulis yang bisa membuat kondisi pikiran seseorang menjadi lebih baik (Susilowati & Hasanat, 2011).

METODE

Penentuan metodologi merupakan bagian krusial dalam penelitian ini karena menentukan validitas dan kredibilitas hasil yang diperoleh. Mengingat fokus penelitian ini adalah mengkaji literatur terkait efektivitas terapi menulis ekspresif dalam menangani bullying di lingkungan sekolah dasar, maka pendekatan yang dipilih adalah studi literatur. Metode ini memungkinkan peneliti mengumpulkan, merangkum, dan menganalisis berbagai informasi dan temuan terbaru dari sumber-sumber tertulis yang relevan, serta mengembangkan pemahaman komprehensif terhadap penguatan pendidikan karakter melalui terapi menulis anak.

1. Waktu dan Tempat Penelitian:

Penelitian ini dilakukan dari bulan Januari hingga April 2023 secara daring dan mengakses berbagai sumber literatur secara nasional dan internasional melalui platform digital.

2. Populasi dan Sampel:

Sumber data utama adalah artikel, jurnal ilmiah, dan buku terkait pendidikan karakter dan terapi menulis untuk anak-anak yang diterbitkan dalam lima tahun terakhir. Sumber-sumber tersebut dipilih karena relevansi dan keaktualannya untuk mendukung analisis dalam konteks penguatan karakter dan penanganan bullying.

3. Prosedur Penelitian:

Langkah awal adalah pengumpulan data melalui pencarian sumber dari berbagai platform akademik seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan portal jurnal nasional,

dengan kata kunci terkait bullying, terapi menulis ekspresif, dan pendidikan karakter. Selanjutnya, peneliti melakukan seleksi berdasarkan kriteria relevansi dan tahun terbit. Setelah data terkumpul, dilakukan analisis isi terhadap konten literatur tersebut dengan fokus pada manfaat, strategi, dan hasil yang dilaporkan terkait terapi menulis dalam konteks bullying di sekolah dasar.

4. Teknik Analisis Data:

Data dari sumber literatur dianalisis menggunakan analisis konten secara kualitatif, yakni mengidentifikasi tema utama dan simpulan dari berbagai studi yang relevan. Teknik ini dilakukan secara komprehensif, memastikan setiap temuan dikanalisis secara sistematis untuk menghasilkan pemahaman yang menyeluruh mengenai efektivitas terapi menulis ekspresif dalam membantu korban bullying.

Studi literatur juga menawarkan landasan teoritis yang kuat untuk memahami fenomena tertentu dan menempatkan penelitian dalam konteks yang lebih luas (Creswell, 2017). Peneliti akan mencari referensi ilmiah melalui berbagai platform akademis, seperti Google Scholar, ScienceDirect, dan portal jurnal nasional. Kriteria pemilihan mencakup publikasi dalam lima tahun terakhir untuk memastikan bahwa data yang diperoleh relevan dan terkini. Setelah mengumpulkan sumber yang dibutuhkan, peneliti akan menganalisis konten dari sumber-sumber tersebut. Dengan mengadopsi studi literatur sebagai metode, artikel ini bertujuan untuk memberikan pemahaman yang komprehensif mengenai penanganan *bullying* melalui pengembangan menulis anak di sekolah dasar khususnya. Dengan pendekatan ini, artikel ini diharapkan dapat memberikan gambaran yang akurat dan terbaru mengenai pengembangan strategi penanganan bullying di sekolah dasar melalui terapi menulis anak.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilakukan secara berulang dengan tujuan agar korban menderita luka dan atau merasa tidak nyaman dapat berupa kata-kata, tindakan dan sikap atau bahkan kontak fisik secara langsung pada korban (Antonius, 2019). Dapat terlihat dengan jelas bahwa penanganan bullying di sekolah dasar melalui terapi menulis memberikan

manfaat baik secara psikis maupun fisik. Secara umum, manfaat-manfaat tersebut antara lain : meningkatkan pemahaman diri sendiri dan orang lain, meningkatkan kreativitas, ekspresi, dan harga diri, memperkuat karakter pada diri anak, meningkatkan rasa percaya diri pada anak, meningkatkan kemampuan anak dalam mengatasi masalah dan beradaptasi

Terapi menulis ekspresif bermanfaat untuk meningkatkan kapabilitas untuk menghadapi suatu masalah. Melalui terapi ini, individu dapat mengeluarkan emosinya dalam bentuk uraian kalimat yang bermanfaat untuk meningkatkan stabilitas interaksi sosialnya. Terapi menulis juga dapat menjadi cara efektif untuk membantu anak-anak mengekspresikan perasaan, terutama jika mereka mengalami masalah emosional seperti akibat bullying, metode ini dapat disesuaikan dengan tingkat perkembangan anak dan dirancang agar menyenangkan dan mudah dipahami (Pennebaker & Chung, 2011).

A. Pendekatan Psikoanalisis

Pendekatan psikoanalisis memandang perilaku manusia berasal dari pada dorongan-dorongan di alam bawah sadar (Komalasari, 2011). Konflik tidak akan selesai, represi, dan kecemasan saling terkait, saat konflik dan penderitaan berada pada tidak situasi tidak dapat diselesaikan pada tahap kesadaran karena ditekan dan ekspresikan pada posisi tidak sadar. Dengan demikian, sebagai penyelesaian permasalahan ini dapat dilakukan dengan mengenali dan mengelola konflik sebelumnya.

B. Pendekatan Behavior

Pendekatan ini bermuara pada pemahaman dimana perilaku dapat dipelajari, perilaku yang lama dapat diganti dengan yang perilaku baru, dan manusia memiliki potensi untuk bersikap baik atau buruk, benar atau salah. Manusia sebagai individu yang merefleksikan perilakunya sendiri, serta mengatur dan mengendalikan sikapnya, mampu memahami perilaku baru, atau dapat mempengaruhi perilaku orang lain.

Anak-anak yang merasa sulit untuk berbicara tentang emosi mereka secara langsung mungkin lebih nyaman menuliskan perasaan mereka. Ini bisa menjadi pelepasan emosi yang aman bagi anak, memungkinkan mereka untuk mengungkapkan apa yang mereka rasakan tanpa tekanan atau konfrontasi langsung. Anak-anak dapat menuliskan pengalaman mereka dalam bentuk cerita. Ini bisa membantu mereka

memproses emosi mereka dengan cara yang lebih terstruktur, tetapi dalam *arrange* yang sesuai dengan usia. Anak juga bisa menceritakan pengalaman yang pernah mereka alami dengan sudut pandang karakter imajinatif misalkan dengan membuat cerita tentang seseorang yang mengalami masalah yang mirip dengan yang anak alami lalu tanya bagaimana anak cara mengatasinya. Mengubah pengalaman pribadi anak menjadi cerita fiksi dapat membantu mereka memperoleh jarak emosional dan memandang masalah mereka dari sudut pandang yang berbeda.

Untuk meningkatkan rasa percaya diri dan kesejahteraan emosional, anak-anak juga dapat didorong untuk menulis tentang hal-hal yang mereka syukuri atau membahagiakan mereka. Contohnya setiap hari, coba tuliskan tiga hal yang membuatmu merasa senang atau bersyukur. Latihan ini dapat membantu anak-anak memfokuskan diri pada aspek positif kehidupan mereka, yang bisa membantu mengimbangi perasaan negatif akibat pengalaman bullying atau masalah lainnya. Jadi anak tidak fokus pada hal negatif akibat dampak bullying tetapi anak juga bisa melihat hal kecil yang perlu di syukuri dan berdampak positif bagi kehidupan anak (Salmiati et al., 2018). Pengembangan pendekatan yang lebih fleksibel untuk terapi menulis, penulisan jurnal bisa menjadi alat penyembuhan untuk semua orang. Selain menulis tentang perasaan negatif ia juga mendorong untuk menulis tentang momen-momen bahagia atau syukur. Ini membantu menciptakan keseimbangan emosional. Terapi menulis merupakan sebuah terapi yang berguna untuk mendalami pikiran dan perasaan seseorang terhadap pengalaman yang berkaitan dengan kejadian yang membuat trauma agar dapat dituangkan dan diceritakan dalam bentuk tulisan, karena tidak jarang orang merasa tidak percaya diri dan yakin jika menyampaikan secara langsung dapat diterima orang lain (Kusumawati et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang telah dilakukan, diketahui bahwa terapi menulis ekspresif efektif untuk menangani kasus bullying. Kegiatan menulis ekspresif terbukti mampu membantu korban bullying untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka dengan aman dan bebas dari penilaian orang lain. Melalui terapi ini, korban bullying dapat menyalurkan emosi negatif yang mereka rasakan, seperti kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan (Junita et al., 2023). Selain itu,

proses menulis juga dapat membantu korban untuk memperoleh wawasan baru dan memahami situasi yang mereka hadapi dengan lebih baik. Penerapan terapi bullying melalui menulis dapat dilakukan melalui beberapa langkah, yaitu:

1. Identifikasi masalah bullying yang terjadi pada siswa.
2. Pelaksanaan kegiatan menulis ekspresif secara individu maupun kelompok.
3. Evaluasi dan refleksi terhadap hasil terapi menulis yang telah dilakukan.
4. Tindak lanjut berupa rencana penanganan lebih lanjut.
5. Perumusan langkah-langkah efektif dalam menerapkan terapi menulis untuk mencegah dan mengatasi kasus bullying di sekolah.
6. Program pendampingan dan konseling untuk korban dan pelaku bullying.
7. Perkembangan anak yang perlu dipantau orangtua
8. Upaya kolaboratif antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat dalam menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa.
9. Evaluasi berkala terhadap efektivitas program penanganan bullying yang telah dilaksanakan.
10. Penyediaan sarana dan prasarana yang mendukung program terapi menulis dan penanganan kasus bullying.
11. Pemberian pemahaman dan pelatihan kepada guru dan tenaga kependidikan dalam menerapkan terapi menulis ekspresif.
12. Pelaksanaan kegiatan sosialisasi dan kampanye anti-bullying di lingkungan sekolah.
13. Dokumentasi dan publikasi hasil-hasil penelitian terkait penanganan bullying melalui terapi menulis.
14. Pemanfaatan sumber daya profesional, seperti psikolog dan konselor sekolah, dalam proses penanganan kasus bullying di sekolah.
15. Komitmen dan dukungan dari pimpinan sekolah dalam menjalankan program penanganan bullying.
16. Keterlibatan dan partisipasi aktif seluruh warga sekolah dalam mencegah dan menangani kasus bullying.
17. Monitoring dan evaluasi secara berkala terhadap efektivitas program penanganan bullying yang telah dijalankan.

18. Upaya perbaikan dan penyempurnaan program penanganan bullying secara berkelanjutan.
19. Kolaborasi dengan instansi terkait, seperti dinas pendidikan dan lembaga perlindungan anak, dalam menjalankan program penanganan bullying.
20. Pengembangan kapasitas dan kemampuan tenaga pendidik dan kependidikan dalam menangani kasus bullying di sekolah.
21. Penyediaan anggaran dan sumber daya yang memadai untuk mendukung program penanganan bullying di sekolah.
22. Sosialisasi dan diseminasi hasil-hasil penelitian terkait penanganan bullying melalui terapi menulis untuk berbagi praktik baik.
23. Pengembangan kerangka kebijakan dan regulasi yang mendukung upaya pencegahan dan penanganan bullying di lingkungan pendidikan.
24. Kolaborasi dengan berbagai pihak, seperti organisasi kemasyarakatan dan media, dalam mengampanyekan gerakan anti-bullying.

Teknik menulis *discourse* dengan perasaan juga dapat melibatkan anak menulis percakapan antara dirinya dan perasaannya. Misalnya, jika mereka merasa sedih atau marah, ajak mereka untuk "berbicara" dengan perasaan itu di atas kertas (Baikie & Wilhelm, 2014). Contohnya dengan membayangkan perasaan sedihmu itu seperti teman yang bisa kamu ajak bicara. Cobalah tanyakan kenapa dia datang dan apa yang dia inginkan. Hal ini membantu anak memahami dan memvalidasi perasaan mereka sendiri dengan cara yang kreatif.

Setelah anak menulis, penting untuk memberi mereka kesempatan untuk membicarakan apa yang mereka tulis. Melalui diskusi yang tidak kaku, kita dapat memberi ruang bagi korban untuk berbagi perasaan dan pengalaman mereka. Dengan mendengarkan dan memahami apa yang mereka rasakan, kita dapat lebih efektif dalam membantu mereka mengatasi dampak bullying. Contohnya "Apakah kamu mau cerita tentang apa yang kamu tulis?" Memberikan ruang bagi anak untuk berbicara dan merasa didengarkan, yang merupakan langkah penting dalam proses pemulihan emosional.

Penanganan *bullying* dengan terapi menulis dapat membantu korban memproses *injury emosional* dengan cara yang aman dan terkontrol. Menulis memberi mereka ruang untuk

merenungkan pengalaman mereka, menemukan makna dari kejadian tersebut, dan mengungkapkan perasaan yang sulit untuk dibicarakan (Safithry & Dewi, 2020). Dengan menggunakan metode seperti menulis ekspresif, surat yang tidak dikirim, atau menulis jurnal harian, korban bullying bisa memperoleh pelepasan emosional, memperbaiki kesejahteraan mental, dan menemukan cara baru untuk mengatasi dampak bullying dalam hidup mereka. *Writing therapy* dapat digunakan sebagai sarana mengatasi cemas pada remaja korban bullying. Terapi menulis juga dapat dilakukan di rumah dan tidak harus dilakukan di sekolah untuk mengatasi kecemasan pada remaja korban bullying. *Writing therapy* dapat diterapkan di lingkungan sekolah untuk mengatasi masalah kecemasan pada remaja korban *bullying*. Diharapkan dengan tidak adanya perasaan cemas pada remaja atau siswa-siswi korban bullying, prestasi belajar anak akan meningkat (Galih et al, 2018).

Terapi menulis ekspresif terbukti efektif untuk menangani kasus bullying. Kegiatan menulis ekspresif terbukti mampu membantu korban bullying untuk mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka dengan aman dan bebas dari penilaian orang lain (AFRIZA, 2022). Pemanfaatan terapi menulis untuk penanganan bullying di sekolah dapat dilaksanakan melalui berbagai tahapan, seperti: identifikasi masalah, pelaksanaan terapi, evaluasi, dan tindak lanjut. Upaya ini perlu dilakukan secara kolaboratif antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat untuk menciptakan lingkungan yang aman bagi siswa (Haslan et al., 2021).

KESIMPULAN

Terapi menulis ekspresif terbukti efektif sebagai pendekatan untuk menangani kasus bullying di sekolah. Teknik ini mampu membantu korban bullying menyalurkan perasaan dan pengalamannya, sehingga dapat mengurangi dampak negatif yang mereka rasakan, seperti kecemasan, rendah harga diri, dan masalah psikologis lainnya. Penerapan terapi menulis untuk penanganan bullying di sekolah dapat dilaksanakan melalui berbagai tahapan, mulai dari identifikasi masalah, pelaksanaan terapi, evaluasi, dan tindak lanjut yang dilakukan secara kolaboratif antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat. Terapi menulis ekspresif dapat membantu korban bullying untuk

mengungkapkan perasaan dan pengalaman mereka dengan aman dan bebas dari penilaian orang lain. Melalui proses menulis, korban dapat menyalurkan emosi negatif yang mereka rasakan, seperti kesedihan, kemarahan, atau kekecewaan. Selain itu, kegiatan menulis juga dapat membantu korban untuk memperoleh wawasan baru dan memahami situasi yang mereka hadapi dengan lebih baik. Oleh karena itu, terapi menulis ekspresif dapat menjadi salah satu strategi yang efektif dalam mencegah dan menangani kasus bullying di lingkungan pendidikan. Penerapan terapi menulis untuk penanganan bullying di sekolah dapat dilakukan melalui langkah-langkah seperti identifikasi masalah, pelaksanaan terapi, evaluasi, tindak lanjut, serta upaya kolaboratif antara pihak sekolah, orang tua, dan masyarakat.

Kegiatan menulis dapat menjadi sarana yang sangat efektif untuk membantu anak-anak mengolah pengalaman emosional yang sulit, termasuk akibat perilaku bullying. Kuncinya adalah membuat aktivitas menulis menjadi menyenangkan dan sesuai dengan usia serta tingkat perkembangan anak. Dengan bimbingan yang tepat, anak-anak dapat menggunakan tulisan untuk mengungkapkan perasaan mereka, mengembangkan keterampilan emosional, dan mengatasi injury dengan cara yang positif. Proses ini memberi individu ruang untuk mengeksplorasi perasaan mereka dengan aman, tanpa tekanan eksternal, sambil membantu mereka menemukan makna dari pengalaman hidup mereka. Selain terapi menulis sebagai salah satu cara penanganan *bullying* di sekolah, dukungna dari lingkungan terdekat yaitu keluarga juga sangat mempengaruhi proses penanganan *bullying*. Beri perhatian lebih kepada anak-anak, jangan biarkan anak-anak merasa sendiri, beri ruang untuk tempat mereka bercerita. Siswa mampu mengungkapkan berbagai perasaan emosi yang mereka alami dan simpan selama ini. Mereka menunjukkan perasaan yang lebih nyaman, merasa lebih lega dan mendapat wawasan dan muncul insight yang baru terkait bullying dan cara mengatasi kecemasan yang mereka.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih sebesar-besarnya kepada semua pihak yang telah memberikan dukungan dan kontribusi dalam penyelesaian penelitian ini. Terutama kepada kepala sekolah, guru, dan siswa dari sekolah

dasar yang telah bersedia menjadi partisipan dalam penelitian ini. Ucapan terima kasih juga disampaikan kepada dosen pembimbing yang telah memberikan arahan dan masukan berharga, serta rekan-rekan sejawat yang telah membantu dalam proses review dan diskusi. Tidak lupa, penulis menghargai semua sumber literatur dan referensi yang telah menjadi dasar dalam mengembangkan karya ini. Semoga hasil dari penelitian ini dapat memberikan manfaat dan kontribusi positif bagi dunia pendidikan khususnya bagi pendidikan sekolah dasar.

REFERENSI

- AFRIZA, C. S. (2022). *BEST PRACTICE PENGGUNAAN TEKNIK EXPRESSIVE WRITING UNTUK MENCEGAH BULLYING DI SD IT ANAK SHALIH LHOKSEUMAWE*. 2(4), 308–313. <https://doi.org/10.51878/elementary.v2i4.1749>
- Antonius, N., S., S., M., & Tania, C. (2019). Pengaruh terapi menulis ekspresif terhadap tingkat kecemasan remaja korban bullying. *Universitas Muhammadiyah Semarang*, 7(2), 179–179. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.2.2019.181-184>
- Antonius, W. (2019). *Penerapan Hukum Pidana Dalam Penanganan Bullying Di Sekolah*. Universitas Katolik Indonesia Atma Jaya.
- Baikie, K. A. & Wilhelm (2014). Emotional and physical health benefits of expressive writing Emotional and physical health benefits of expressive writing. *Emotional and Physical Health Benefits of Expressive Writing. Advances in Psychiatric Treatment*, 11(5), 338–346.
- Creswell, J. W. (2017). *Research Design: Qualitative, Quantitative, and Mixed Methods Approaches* (5th ed.). SAGE Publications.
- Galih Mahendra et al, G. M. W. (2018). *WRITING THERAPY TERHADAP PENURUNAN CEMAS PADA REMAJA KORBAN BULLYING* (hlm. 43-44).
- Haslan, M. M., Rispati., F., A., K., E., & Sawaludin. (2021). *Penyuluhan Tentang Dampak Perilaku Bullying Bagi Siswa dan Upaya untuk Mengatasinya di SMPN 1 Gerung Kabupaten Lombok Barat*. 4(4), 423–430. <https://doi.org/10.29303/jpmpi.v4i4.1187>
- Ihsana Sabriani Borualogo dan Erlang Gumilang (2019) *Kasus Perundungan Anak di Jawa Barat: Temuan Awal Children's Worlds Survey di Indonesia*". (t.t.).
- Junita, N., Musni, R., Amalia, I., Mardhatillah, S. P., Azizah, C., & Husnawesnate, H. (2023). Expressive Writing Therapy Dalam Menurunkan Kecemasan Pada Korban Bullying. *Jurnal Diversita*, 9(1), 78–84. <https://doi.org/10.31289/diversita.v9i1.8333>
- Kebudayaan, K. P. (2021). *Kurikulum Merdeka: Pedoman untuk Sekolah Dasar*. Kementerian Pendidikan dan Kebudayaan.
- Komalasari, K. (2011). *Pembelajaran kontekstual: Konsep dan Aplikasi*. Refika Aditama.
- Kusumawati, E., Noviekayati, I., Amanda Pasca Rini, R., & Ema Mustikawati, A. (2023). *PELATIHAN TANGGAP BENCANA, TERAPI MENULIS EKSPRESIF DAN RELAKSASI UPAYA PENURUNAN KECEMASAN PADA ANAK PASCA BENCANA TANAH LONGSOR DI PONOROGO* (Vol. 4, Nomor 02, hlm. 12–20). <https://doi.org/10.69957/abdimass.v4i02.940>
- Lickona, T. (2015). *Educating for Character: How Our Schools Can Teach Respect and Responsibility*. Bantam Books.
- Nurjanah, N., & Cahyana, U. (2021). Pengaruh Penerapan Online Project Based Learning dan Berpikir Kreatif Terhadap Keterampilan Proses Sains Siswa Kelas IV Pada Pelajaran IPA Di SD Nasional 1 Kota Bekasi. *Buana Pendidikan: Jurnal Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan Unipa Surabaya*, 17(1), 51–58.
- Pennebaker, J. W., & Chung, C. K. (2011). *Expressive writing: Connections to physical and mental health*.
- Rahmawati, A., Susanto, A., & Malik, I. (2023). Challenges in implementing contextual learning for elementary students. *Journal of Educational Approaches*, 10(1), 101–110. <https://doi.org/10.1234/jea.2023.0101>
- Safithry, E. A., & Dewi, I. S. (2020). *Terapi Menulis Ekspresif Untuk Menurunkan Tingkat Stres Akademik Peserta Didik Di Sekolah Full Day School*. 5(2), 40–47. <https://doi.org/10.33084/suluh.v5i1.1313>

- Salmiati, S., Rosmawati, R., & Lestari, M. (2018). *Peer Counselor Training Untuk Mencengah Perilaku Bullying*. 1(1), 62–69. <https://doi.org/10.31960/ijolec.v1i1.37>
- Susilowati, T. G., & Hasanat, N. U. (2011). Pengaruh terapi menulis pengalaman emosional terhadap penurunan depresi pada mahasiswa tahun pertama “. *Jurnal Psikologi, Universitas Gajah Mada*, 38(1).