

Pelaksanaan *Life Review Therapy* dalam Upaya Pencegahan Bullying Pada Anak Sekolah

Nofrida Saswati*¹, Dian Octavia², Annisa Khairani³,
Nyimas Putri Azzahira⁴, Siti Aulia⁵

^{1,2,3,4,5}Program Studi Ilmu Keperawatan

Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan Harapan Ibu Jambi

Jalan Tarmizi Kadir No 71 Pakuan Baru Jambi 36132 Telp. (0741) 7552270

E-mail: ¹ nofridasaswati@gmail.com, ²octaviadian04@gmail.com, ³fariqdist@gmail.com,

⁴putriazzahira24@gmail.com, ⁵auliapercy0809@gmail.com

Abstrak

Pelaksanaan pendidikan kesehatan tentang bullying dan *Life Review Therapy* masih kurang di lingkungan sekolah. Tindakan perilaku bullying di lingkungan sekolah, yang berdampak kepada psikologis siswa sehingga akan menurunkan prestasi belajar siswa dan bahkan berisiko kepada terjadinya bunuh diri. ketidak mampuan seseorang untuk berfikir positif lebih mudah untuk emosional sehingga mengakibatkan terjadinya tindakan kekerasan di lingkungan sekolah yang lebih dikenal dengan bullying. Upaya yang dilakukan untuk mencegah terjadinya perilaku bullying berupa pemberian pendidikan kesehatan tentang pencegahan bullying dan pemberian *life review therapy*. Tujuan dari kegiatan ini untuk menambah pengetahuan peserta terkait upaya untuk mencegah terjadinya perilaku bullying dan meningkatkan kemampuan peserta menilai kekurangan dan kelebihan dari pengalaman masa kanak-kanak. Metode pada kegiatan ini ceramah, diskusi dan simulasi. Peserta kegiatan terdiri dari anak kelas VI berjumlah 17 siswa. Hasil dari kegiatan terdapat penurunan perilaku bullying sebelum dan setelah dilakukan tindakan penkes dan *life review therapy*, sebelum kegiatan nilai rata-rata 31,29, nilai minimal dan maksimal 20-41, hasil setelah diberikan tindakan nilai rata-rata 26,88, nilai minimal dan maksimal 20-35. Rekomendasi kepada pihak sekolah untuk melakukan evaluasi kegiatan penkes tentang pencegahan bullying dan *life review therapy*.

Kata kunci: *life review*, penkes, bullying

1. PENDAHULUAN

Tindakan *bullying* saat ini sering terjadi di sekolah seperti SD, SMP, SMA bahkan di PT, banyak kejadian siswa disekolah saling menyakiti baik secara fisik, verbal, relasi maupun melalui media sosial. Permusuhan, kekerasan dan kebencian kerap terjadi antar pelajar yang dilakukan dengan cara negatif. Pelaku *bullying* melakukan tindakan kepada temannya sendiri dengan melakukan menjelek-jelekkan korban sampai korban merasa kesal dan sedih. Akibat psikologis yang terjadi, korban *bullying* menjadi depresi hingga berniat untuk mengakhiri diri sendiri. *Bullying* segera dicegah jika terjadi di sekolah korban akan merasa takut pergi ke sekolah karena takut akan menjadi korban bully disekolah. Selain itu akan berdampak kepada penurunan prestasi belajar anak karena merasa mendapatkan tekanan dari pelaku *bully*.

KPAI mencatat dalam kurun waktu 9 tahun, dari 2011 sampai 2019, ada 37.381 pengaduan kekerasan terhadap anak. Data *Bullying* baik di pendidikan maupun sosial media, angkanya mencapai 2.473 laporan dan trennya terus meningkat. Tindakan *Bullying* dapat dikenakan Pasal 80 ayat (1) jo. Pasal 76C UU 35/2014. Komitmen pengakuan dan perlindungan terhadap hak atas anak telah dijamin dalam Undang-Undang Dasar Negara Republik Indonesia Tahun 1945 Pasal 28B ayat (2) menyatakan bahwa setiap anak berhak atas

kelangsungan hidup, tumbuh dan berkembang serta berhak atas perlindungan dari kekerasan dan diskriminasi ^[1].

Faktor penyebab terjadinya *bullying* diantaranya adalah sekolah, dimana pihak sekolah tidak memperdulikan kejadian *bullying* pada anak didiknya. Sehingga siswa sebagai pelaku *bullying* akan mengulang kembali tindakan yang sama kepada teman-temannya. *Bullying* semakin banyak terjadi di lingkungan sekolah seperti: kurangnya memberikan masukan yang positif, yang akan mengakibatkan rasa dihargai oleh teman ^[2].

Intervensi yang dapat dilakukan untuk mencegah *bullying* berupa *Life Review Therapy*. *Life Review Therapy* bisa dilakukan dalam menghilangkan pikiran negatif dan meningkatkan kemampuan kognitif. Melihat kembali kehidupan sebelumnya (*Life Review*) merupakan proses yang normal berkaitan dengan kehidupan. Mengingat pengalaman masa lalu dapat memberikan makna hidup dimasa datang dengan lebih baik. Pelaksanaan *Life Review Therapy* peserta diberi perlakuan berupa terapi mengingat kembali masa lalu (*Life Review Therapy*) yang terdiri dari tiga sesi yaitu sesi 1) menceritakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyenangkan pada masa makank-kanak. 2) menyebutkan keberhasilan dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyenangkan pada masa anak-anak. 3) menyebutkan makna positif dari keberhasilan pengalaman pada masa anak-anak dan melakukan tanda positif mengingat hal positif di masa anak-anak ^[3].

Hasil penelitian tentang intervensi *life review therapy* individu yang mengalami masalah kognitif dan emosional menyatakan perkembangan ilmu pengetahuan dan teknologi menuntut perubahan-perubahan dalam sistem sosial-budaya di komunitas. Perubahan yang terjadi dalam sistem keluarga dari keluarga besar (*extended family*) kepada keluarga inti (*nuclear family*) ^[4]. Menurut penelitian lainnya tentang efektivitas *life review therapy* dengan hasil skala depresi usia lansia pre intervensi *Life Review Therapy* mengalami depresi ringan 47 responden 100%, post diberikan *Life Review Therapy* menjadi normal 30 responden 63.8 % dan depresi ringan 17 responden 36.2% ^[5].

Berdasarkan latar belakang di atas maka penulis akan melakukan *Life Review Therapy* kepada siswa SDN disalah satu Kota Jambi.

2. METODE

Metode pelaksanaan pada kegiatan pengabmas ini dengan menggunakan *small group discussion* (SGD) pada saat *life review therapy*, menjadi 2 (dua) kelompok, terdiri dari 8-9 orang. Sebelum dilakukan *life review therapy* penulis melakukan pre test dihari yang sama langsung memberikan penkes tentang pencegahan bullying, satu hari kemudian dalam pelaksanaan *life review therapy* sebanyak 4 sesi 1 kali dengan waktu 45-60 menit/sesinya. Setelah 1 kali diberikan *life review* seminggu kemudian dilakukan *post test*.



Gambar 1. Pelaksanaan Pendidikan Kesehatan tentang Pencegahan Bullying



Gambar2. Pelaksanaan Life Review Therapy



Gambar 3. Foto Bersama Selesai Kegiatan.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Tabel 1. Gambaran Perilaku *Bullying* sebelum dilakukan penkes pencegahan bullying dan *life review therapy* Pada murid kelas 6 SDN

Variabel	n	Mean	Min-mak
Perilaku <i>bullying</i>	17	31,29	20-41

Hasil pada tabel 1 di atas rata-rata pencegahan *bullying* peserta nilai 31,29 nilai minimal 20 dan maksimal 41.

Tabel 2. Gambaran Perilaku *Bullying post* dilakukan penkes pencegahan bullying dan *life review therapy* Pada murid kelas 6 SDN

Variabel	n	Mean	Min-mak
Perilaku <i>bullying</i>	17	26,88	20-35

Hasil dari tabel 2 dapat dilihat bahwa rata-rata pencegahan *bullying* klien dengan nilai 26,88 nilai minimal 20 dan maksimal 35.

Hasil dari kegiatan penkes pencegahan bullying dan *life review therapy* ini terdapat penurunan perilaku bullying walaupun belum terlalu banyak selisih hanya 5 point. Hasil ini sejalan dengan penelitian terdahulu pengaruh penkes terhadap sikap dan pengetahuan $p\text{-value}=0,000<\hat{I}\pm 0,05$) dapat disimpulkan ada pengaruh pendidikan kesehatan tentang bullying dengan metode *role play* terhadap pengetahuan dan sikap pada remaja SMPN [6].

Hasil penelitian lainnya tentang faktor terjadinya bullying pada remaja dengan hasil terjadinya bullying karena pengaruh individu, keluarga, kelompok bermain, hingga lingkungan tempat tinggal pelaku. Berdasarkan hasil penelitian tersebut maka penulis melakukan pengabdian masyarakat tentang pemberian pendidikan kesehatan terkait pencegahan bullying dan pemberian *life reviewe therapy*. jika dilakukan berkelompok maka antara anggota kelompok saling sharing berbagi pengalaman tentang pencegahan bullying, dan berbagi pengalaman di masa lalu [7].

Penelitian sebelumnya juga tentang pengaruh penkes tentang perilaku bullying menilai pengetahuan siswa kelas IV & V SDK BOLA, dengan hasil ada perbedaan pengetahuan siswa kelas IV & V sebelum dan setelah dilakukan pendidikan kesehatan dimana semakin banyak siswa berpengetahuan baik. Artinya terdapat pengaruh signifikan dari pendidikan kesehatan tentang perilaku bullying terhadap pengetahuan siswa kelas IV & V dengan $p\text{ value }0,0001 < \alpha 0,05$ [8]. Hasil penelitian lainnya yang tentang pemberian pendidikan kesehatan dapat meningkatkan pengetahuan remaja tentang bullying, dengan hasil adanya peningkatan pengetahuan remaja yang signifikan sebelum dan setelah pemberian penkes dengan nilai $p 0,001$ [9].

Penulis melakukan *life review therapy* untuk mencegah perilaku bullying pada anak sekolah. *Life review therapy* diberikan untuk mengatasi masalah emosional pada berbagai tingkat usia dimulai tingkat anak-anak sampai lansia. Langkah-langkah dalam pelaksanaannya sebanyak 4 sesi. Sesi 1 Menceritakan pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyenangkan masa anak-anak, sesi 2 Menyebutkan keberhasilan dari pengalaman yang tidak menyenangkan dan menyenangkan masa anak-anak, sesi 3 menyebutkan makna positif dari keberhasilan pengalaman pada masa anak-anak dan sesi 4 melakukan tanda positif mengingat hal positif di masa anak-anak. Selain diberikan *life review therapy*, penulis juga memberikan pendidikan kesehatan tentang upaya pencegahan bullying [10].

Bullying adalah tindakan dengan sengaja secara berulang dikarenakan merasa diri berkuasa dan kuat dari yang lainnya [11]. *Bullying* merupakan upaya intimidasi yang dilakukan individu yang lebih kuat kepada individu yang lemah [12]. *Bullying* sebagai masalah psikososial yang kompleks dipengaruhi oleh berbagai faktor yang disebabkan adanya pengulangan dan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban [13]. *Bullying* memiliki tiga jenis: 1). *verbal bullying* seperti, menyindir, mengejek/mencela, memanggil nama dengan sebutan nama hewan dan menyebarkan fitnah. 2). *physical bullying* seperti merusak, memukul, menendang, mendorong, dan mencuri milik orang lain atau menyuruh orang lain untuk menyerang korban, 3) *non-verbal/non-physical bullying* seperti mengancam dan menunjukkan sikap tidak seperti biasanya, melarang pihak lain untuk masuk menjadi anggota dalam kelompok, memanipulasi persahabatan dan mengancam melalui media sosial, [14].

Hasil kegiatan yang sudah dilakukan didapatkan data bahwa selama kegiatan peserta kooperatif mampu menceritakan pengalaman yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, dan mengingat hal positif di masa kanak-kanak. Peserta juga mampu menjelaskan tentang bentuk bullying, dampak bullying dan faktor yang mempengaruhi bullying.

4. KESIMPULAN

Kesimpulan dari kegiatan terjadi penurunan perilaku bullying pada anak SDN. Pelaksanaan Life Review Therapy peserta mampu menceritakan pengalaman yang menyenangkan dan tidak menyenangkan masa kanak-kanak, peserta mampu menyebutkan keberhasilan dari pengalaman yang menyenangkan dan yang tidak menyenangkan, peserta mampu menyebutkan makna positif dan melakukan tanda positif dengan mengingat hal positif di masa anak-anak.

5. SARAN

Rekomendasi kegiatan ini diharapkan selalu dievaluasi oleh pihak sekolah terkait pendidikan kesehatan tentang pencegahan upaya bullying, membuat SOP program bullying di sekolah.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih banyak penulis ucapkan kepada Ketua STIKES Harapan Ibu Jambi yang telah mendukung dalam bentuk dana kegiatan pengabdian masyarakat, terimakasih juga penulis ucapkan kepada kepala sekolah, guru SDN dan peserta yang telah memberikan tempat untuk kegiatan pengabdian masyarakat.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] KPAI. (2020). <https://www.kpai.go.id>. di Akses 22 September 2022.
- [2] A, Ariesto (2009). Pelaksanaan Program Antibullying Teacher Empowerment.
- [3] IPKJI (2014). Workhsop Pelatihan BC-CMHN. Universitas Indonesia.
- [4] Albert WKG., Fahrudin A., Yusuf H., dkk. (2020). *Intervensi Life Review Therapy Bagi Lanjut Usia Yang Mengalami Masalah Emosional Dan Kognitif*. KHIDMAT SOSIAL, Journal of Social Work and Social Service. Volume 1 Nomor 1, April 2020
- [5] Nikmah K., Lumadi SA., Lilla Maria L. (2020). *Efektifitas life review therapy terhadap penurunan depresi pada lansia di posyandu gatot koco desa pakisaji kab. Malang*. Jurnal Kesehatan Mesencephalon, Vol.6 No.2, Oktober 2020, hlm 107-117
- [6] Araya W, Natalia D, & Marida C. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Bullying Dengan Metode Role Play Terhadap Pengetahuan Dan Sikap Remaja*. Jurnal Dinamika Kesehatan Jurnal Kebidanan dan Keperawatan. SMPN. Vol 9 No.2.
- [7] Zakiyah EZ., Humaedi S, Santoso MB. (2017). *Faktor Yang Mempengaruhi Remaja Dalam Melakukan Bullying*. Jurnal Penelitian & PPM. Vol 4, No: 2. Hal: 129 – 389
- [8] Herminsih AR. (2018). *Pengaruh Pendidikan Kesehatan Tentang Perilaku Bullying Terhadap Pengetahuan Siswa Kelas IV & V SDK Bola*. Jurnal Keperawatan Dan Kesehatan Masyarakat Fikes Unipa. Vol 5, No 2.
- [9] Oktarina ND, Purwaningsih P dan Dewi MK. (2018). *Pemberian Pendidikan Kesehatan Dapat Meningkatkan Pengetahuan Remaja Tentang Bullying*. Jurnal Keperawatan Pangkalpinang. Volume 1, Nomor 1, Hal 36-43

- [10] Ho, L.-C. (2012). Comparative impacts between Longevity and life review therapy on life satisfaction among nursing home residents in Taiwan. *ProQuest Dissertations and Theses*, (December), 213. Retrieved from http://search.proquest.com/docview/1318643676?accountid=14553%5Chttp://openurl.library.uiuc.edu/sfxlcl3?url_ver=Z39.88-2004&rft_val_fmt=info:ofi/fmt:kev:mtx:dissertation&genre=dissertations+&+theses&sid=ProQ:ProQuest+Dissertations+&+Theses+Full+Text&atitle.
- [11] Olweus, Dan, and Susan P. Limber. 2007. *Olweus Bullying Prevention Program: Teacher Guide*. Center City, MN: Hazelden Publishing.
- [12] Coloroso, Barbara. (2007). *Penindas, Tertindas, dan Penonton. Resep Memutus Rantai Kekerasan Anak dari Prasekolah Hingga SMU*. Jakarta: Serambi.
- [13] Wahyuni, S., & Adiyanti, M.G., (2011). Corelation Between Perception TowordParents, Authoritarian Parenting and Ability to Empathize with Tendency of Bullying Behaviour on Teenagers. *Jurnal Psikologi*. 7, 2, 106- 118 Desember. Fakultas Psikologi Universitas Islam Negeri Sultan Syarif Kasim.
- [14] Rigby, K. (2011). What can schools do about cases of bullying?. *University of South Australia: Australia*. Vol. 29, No. 4, di unduh pada Juli 2022.