

PERAN SOCIAL EMOTIONAL *LEARNING* (*SEL*) DALAM MENGURANGI PERILAKU PERUNDUNGAN (*BULLYING*) PADA SISWA SEKOLAH DASAR

Nurhaswinda¹, Nabila Salsabila², Serly Aprilia Wardani³, Azzahra Ramadhani⁴, Natasya Amelia⁵, Riska Nursapitri⁶, Vanny Afrilia Niati⁷, Yolanda Azzahra⁸, Zaira Amefi Mecca⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Pendidikan Guru Sekolah Dasar, FKIP, Universitas Pahlawan Tuanku Tambusai

Email: nurhaswinda01@gmail.com¹, salsabilapku78@gmail.com²,

sherlypriliawardani@gmail.com³, azzahraramadhani011006@gmail.com⁴,

natasyaamelia131106@gmail.com⁵, riskanursapitri6677@gmail.com⁶,

vannyafrianiati@gmail.com⁷, yolandaazzahra46@gmail.com⁸,

zairaamefimecca336@gmail.com⁹

Abstrak

Bullying sebagai salah satu isu yang masih umumnya terjadi di lingkungan pendidikan, khususnya pada jenjang sekolah dasar. Perilaku ini mampu muncul dalam berbagai bentuk, di antaranya bullying fisik, verbal, sosial, maupun cyberbullying. Dampak yang ditimbulkan tidak hanya memengaruhi kondisi psikologis korban, tetapi juga perkembangan sosial, emosional, maupun akademik siswa. Sehingga, dibutuhkan strategi pencegahan yang mampu mengatasi akar permasalahan secara menyeluruh. Salah satu pendekatan yang dinilai efektif adalah pembelajaran sosial emosional (*Social Emotional Learning* atau *SEL*). Adapun fokusnya pengembangan ini yaitu kemampuan dalam mengenali emosi, mengelola diri, membangun empati, menjalin hubungan sosial yang positif, dan mengambil keputusan yang mempunyai tanggung jawabnya. Artikel ini bermaksud guna mengkaji peranan pembelajaran sosial emosional sebagai strategi pencegahan bullying di sekolah dasar melalui studi literatur dari berbagai penelitian dan jurnal ilmiah. Hasil kajian menunjukkan bahwasanya penerapan *SEL* mampu mengurangi perilaku bullying, meningkatkan kemampuan sosial siswa, serta mewujudkan lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan inklusif.

Kata Kunci: Perundungan, pembelajaran sosial emosional, sekolah dasar, pendidikan karakter, *SEL*

Abstrack

Bullying is a persistent problem in educational settings, particularly at the elementary school level. Such conduct may appear in multiple manifestations, ranging from physical intimidation and spoken abuse to social isolation and online harassment. The effects are not limited to the victim's mental state, but also interfere with their social growth, emotional balance, and academic achievement. Therefore, a preventative strategy that comprehensively addresses the root of the problem is needed. One approach considered effective is social-emotional learning (*SEL*). This approach focuses on developing the ability to recognize emotions, manage oneself, build empathy, establish positive social relationships, and make responsible decisions. This article aims to examine the role of social-emotional learning as a bullying prevention strategy in elementary schools through a literature review of various studies and scientific journals. The study results indicate implementation of *SEL* can reduce bullying behavior, improve students' social skills, and create a safer, more comfortable, and

more inclusive school environment.

Keywords: bullying, social emotional learning, elementary school, character education, SEL..

PENDAHULUAN

Sekolah tidak hanya mempunyai peranannya sebagai tempat transfer pengetahuan akademik, melainkan juga menjadi ruang pembentukan keterampilan sosial, emosional, maupun moral bagi siswa serta juga mempunyai fungsinya dalam membentuk karakter serta kepribadian siswa. Dalam proses tersebut, siswa diharapkan mampu berinteraksi secara positif dengan teman sebaya, guru, maupun lingkungan sekitar. Namun, kenyataannya masih banyak ditemukan berbagai bentuk perilaku negatif yang mengganggu proses pendidikan, salah satunya yaitu bullying atau perundungan.

Bullying merujuk pada pola perilaku agresif yang dilaksanakan dengan berulang dengan tujuan menyakiti individu yang ada di dalam posisi lebih lemah. Bentuknya dapat berupa serangan fisik, ujaran merendahkan, isolasi sosial, maupun bentuk tekanan melalui media digital. Situasi ini umumnya dipengaruhi oleh ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku maupun korban, yang membuat korban tidak mempunyai kemampuan yang memadai untuk membela diri atau melawan tindakan tersebut. Bullying bukan sekadar konflik biasa antar teman, melainkan tindakan yang dapat menimbulkan penderitaan secara fisik maupun psikologis (Nurfitria & Gunawan, 2026).

Kasus bullying di Indonesia masih memperlihatkan angka yang cukup tinggi. Data dari berbagai lembaga perlindungan anak menunjukkan bahwasanya lingkungan pendidikan masih menjadi salah satu tempat terjadinya kekerasan terhadap anak. Tingginya prevalensi perundungan mengisyaratkan jika sekolah masih belum optimal dalam memberikan lingkungannya yang aman serta kondusif bagi siswa. Keadaan ini membutuhkan respons maupun perhatian yang serius dari seluruh elemen, mulai dari pendidik, orang tua, hingga lingkungan masyarakat.

Dampak bullying sangat luas dan dapat memengaruhi berbagai aspek kehidupan siswa. Korban bullying sering mengalami rasa takut, cemas, rendah diri, kesulitan berinteraksi dengan teman, hingga penurunan motivasi belajar. Dalam jangka panjang, bullying juga mampu menyebabkan gangguan kesehatan mental dan menghambat perkembangan potensi siswa. Tidak hanya korban, pelaku bullying juga berisiko mengembangkan perilaku agresif yang dapat terbawa hingga masa dewasa. Oleh karena itu, pencegahan bullying perlu dilakukan sejak dini melalui pendekatan yang berorientasi pada

pembentukan karakter dan keterampilan sosial siswa.

Untuk membentuk interaksi sosial yang positif, siswa tidak hanya dibekali kemampuan akademik, melainkan juga keterampilan hidup melalui pembelajaran sosial emosional atau *Social Emotional Learning* (SEL). Pendekatan ini dipandang efektif dalam mencegah bullying karena berfokus pada pengembangan kemampuan siswa dalam memahami maupun mengelola emosi, menumbuhkan empati, membangun hubungan sosial yang sehat, serta mengambil keputusan dengan bertanggung jawab (Mulyani et al., 2024).

METODE PENELITIAN

Penelitian ini memakai metode studi literatur (*literature review*) dengan pendekatan kualitatif yang menitikberatkan pada penelaahan berbagai sumber ilmiah. Tahap pelaksanaannya mencakup proses mengumpulkan referensi, membaca secara kritis, menganalisis isi, serta menyusun sintesis dari literatur yang mempunyai kaitannya dengan pencegahan bullying melalui pendekatan sosial emosional di sekolah dasar. Bahan kajian dalam penelitian ini asalnya dari jurnal ilmiah, artikel penelitian, dan karya skripsi yang membahas topik bullying, *SEL*, serta penerapannya dalam lingkungan pendidikan dasar. Referensi yang digunakan mencakup artikel “Pencegahan Perilaku Bullying di Sekolah,” artikel “Strategi Pembelajaran Sosial Emosional (SEL) untuk Mengatasi Perundungan Siswa Kelas 5 Sekolah Dasar,” skripsi “Strategi Pencegahan Bullying Melalui Pendekatan Sosial Emosional di Sekolah Dasar,” serta artikel “Efektivitas Pembelajaran Berbasis Sosio-Emosional terhadap Pencapaian Belajar pada Siswa Sekolah Dasar: A Literature Review.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Bullying di Sekolah Dasar

Bullying merupakan perilaku agresif yang dilaksanakan dengan sengaja, berulang, maupun mengikutsertakan ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku maupun korban. Menurut Olweus, bullying ditandai oleh adanya niat untuk menyakiti, pengulangan tindakan, serta ketimpangan kekuasaan antara pelaku dan korban. Karakteristik inilah yang membedakan bullying dari konflik biasa yang terjadi dalam hubungan pertemanan. Secara umum, bullying dapat dibedakan menjadi beberapa bentuk, yaitu sebagai berikut (Kristianto & Wakhudin, 2025):

1. *Bullying* Fisik. Tindakan perundungan yang ditandai dengan adanya kontak langsung terhadap tubuh korban, seperti mendorong, menendang, memukul, mencubit, hingga merusak

barang milik korban, masuk ke dalam kategori bullying fisik.

2. *Bullying Verbal*. Penggunaan berbagai kata yang sifatnya merendahkan, mengancam, mengejek, memberi julukan negatif, atau mempermalukan seseorang di depan umum sebagai bentuk bullying verbal yang menimbulkan dampak psikologis pada korban.
3. *Bullying Sosial*. *Bullying* sosial bertujuan mengucilkan atau merusak hubungan sosial korban, misalnya dengan tidak mengajak bermain, menyebarkan gosip, atau menghasut teman lain agar menjauhi korban.
4. *Cyberbullying*. *Cyberbullying* dilakukan melalui media digital, seperti media sosial, pesan singkat, atau platform daring lainnya untuk mengintimidasi, mempermalukan, atau menyebarkan informasi negatif tentang seseorang (Togatorop et al., 2025).

Pembelajaran Sosial Emosional (SEL)

Pembelajaran sosial emosional merupakan proses pembelajaran yang membantu individu memahami dan mengelola emosi, membangun hubungan positif, menunjukkan empati, serta membuat keputusan yang bertanggung jawab. Pendekatan ini menekankan bahwasanya keberhasilan pendidikan tidak hanya diukur **dari** aspek akademik, tetapi juga dari kemampuan siswa dalam berinteraksi dan beradaptasi dengan lingkungan sosialnya (Darmayanti, 2024). Menurut CASEL, terdapat lima kompetensi utama dalam pembelajaran sosial emosional, yaitu:

1. Kesadaran Diri (*Self-Awareness*). Kemampuan mengenali emosi, pikiran, dan nilai-nilai yang dimiliki serta memahami pengaruhnya terhadap perilaku.
2. Pengelolaan Diri (*Self-Management*). Kemampuan mengendalikan emosi, mengelola stres, dan mengatur perilaku secara positif.
3. Kesadaran Sosial (*Social Awareness*). Kemampuan memahami perspektif orang lain, menunjukkan empati, dan menghargai keberagaman.
4. Keterampilan Berelasi (*Relationship Skills*). Kemampuan membangun hubungan yang sehat, bekerja sama, dan menyelesaikan konflik secara konstruktif.
5. Pengambilan Keputusan yang Bertanggung Jawab (*Responsible Decision-Making*). Kemampuan memilih tindakan yang tepat berdasarkan nilai moral, etika, dan konsekuensi yang mungkin muncul (Arni et al., 2023).

PEMBAHASAN

Peran Pembelajaran Sosial Emosional dalam Pencegahan *Bullying*

Bullying sering kali muncul karena rendahnya kemampuan siswa dalam mengelola emosi dan memahami perasaan orang lain. Anak yang tidak mampu mengendalikan

kemarahan atau frustrasi cenderung melampiaskannya melalui perilaku agresif terhadap teman sebaya. Oleh karena itu, pengembangan keterampilan sosial dan emosional menjadi langkah penting dalam upaya pencegahan bullying. Melalui pembelajaran sosial emosional, siswa diajarkan untuk mengenali emosi yang mereka rasakan serta memahami dampak perilaku yang dilakukan terhadap orang lain. Kemampuan ini membantu siswa mengontrol tindakan impulsif yang berpotensi merugikan teman-temannya. Selain itu, pengembangan empati memungkinkan siswa memahami perasaan korban sehingga mereka lebih berhati-hati dalam bertindak dan berbicara.

Penelitian menunjukkan bahwasanya penerapan strategi SEL mampu menurunkan frekuensi dan intensitas perundungan di sekolah dasar. Integrasi pembelajaran sosial emosional dalam kegiatan belajar mengajar berkontribusi pada terciptanya hubungan sosial yang lebih positif antar siswa dan suasana kelas yang lebih kondusif (Sofiawati et al., 2025). Selain mengurangi bullying, pembelajaran sosial emosional juga meningkatkan pencapaian belajar siswa. Siswa yang memiliki keterampilan sosial emosional yang baik cenderung lebih mampu berkonsentrasi, bekerja sama, dan menyelesaikan tugas pembelajaran secara efektif. Oleh karena itu, SEL tidak hanya berdampak pada perilaku sosial, tetapi juga pada keberhasilan akademik siswa (Asdhar & Yoenanto, 2024).

Implementasi SEL di Sekolah Dasar

Penerapan SEL dapat dilakukan melalui berbagai kegiatan pembelajaran. Guru dapat mengintegrasikan nilai-nilai sosial emosional dalam diskusi kelompok, pembelajaran berbasis proyek, permainan edukatif, refleksi diri, maupun kegiatan literasi. Dalam kegiatan tersebut, siswa diberi kesempatan untuk berlatih bekerja sama, menghargai pendapat orang lain, serta menyelesaikan konflik secara damai. Selain itu, sekolah dapat mengembangkan program khusus anti-bullying yang berbasis sosial emosional. Program tersebut dapat berupa kampanye anti-perundungan, konseling kelompok, kegiatan pembiasaan positif, serta pelibatan orang tua dalam pendidikan karakter anak. Penelitian yang dilakukan Susi Riyanti menunjukkan bahwasanya program anti-bullying yang mengintegrasikan lima kompetensi CASEL mampu meningkatkan kesadaran sosial siswa dan mengurangi perilaku bullying di lingkungan sekolah (Yang et al., 2020). Keberhasilan implementasi SEL sangat dipengaruhi oleh peran guru. Guru tidak hanya berfungsi sebagai pengajar, tetapi juga sebagai teladan dalam menunjukkan perilaku yang menghargai orang lain, mengelola emosi secara positif, dan menyelesaikan konflik dengan cara yang bijaksana. Dukungan dari pihak sekolah dan orang tua juga menjadi faktor penting dalam menciptakan lingkungan yang mendukung

perkembangan sosial emosional siswa.

KESIMPULAN

Bullying merupakan masalah yang masih banyak ditemukan di lingkungan sekolah dan memberikan dampak negatif terhadap perkembangan siswa. Perilaku ini dapat mengganggu kesehatan mental, hubungan sosial, serta prestasi akademik siswa. Oleh karena itu, diperlukan strategi pencegahan yang mampu menyentuh aspek karakter dan perilaku siswa secara menyeluruh. Pembelajaran sosial emosional (Social Emotional Learning) terbukti menjadi salah satu pendekatan yang efektif dalam mencegah bullying di sekolah dasar. Melalui pengembangan kesadaran diri, pengelolaan emosi, empati, keterampilan sosial, dan pengambilan keputusan yang bertanggung jawab, siswa mampu membangun hubungan yang lebih positif dengan lingkungan sekitarnya. Penerapan SEL secara konsisten tidak hanya membantu mengurangi perilaku bullying, tetapi juga meningkatkan kualitas pembelajaran dan menciptakan iklim sekolah yang aman, nyaman, serta inklusif bagi seluruh siswa. Oleh karena itu, integrasi pembelajaran sosial emosional perlu menjadi bagian penting dalam pelaksanaan pendidikan di sekolah dasar. (Dasar, 2025)

DAFTAR PUSTAKA

- Arni, A., Putri, V. A., & Yusriani, Y. (2023). Pendidikan Karakter Sebagai Strategi Mencegah Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar. *Journal Sultra Elementary School*, 4(2), 615–625.
- Asdhar, H. J., & Yoenanto, N. H. (2024). Efektivitas Pembelajaran Berbasis Sosio-Emosional Terhadap Pencapaian Belajar Pada Siswa Sekolah Dasar : A Literature Review. *Jurnal Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 06(03), 115–125.
- Darmayanti, D. P. (2024). The Role Of Character Education In Reducing Bullying Behaviour In Elementary Schools. *Celebes Journal Of Elementary Education*, 2(2), 74–82.
- Dasar, D. I. S. (2025). *Peran Psikologi Pendidikan Untuk Pencegahan Bullying Di Sekolah Dasar*. 674–681.
- Kristianto, A., & Wakhudin, W. (2025). Analysis Of The Implementation Of Social Emotional Learning To Address Bullying Behavior In Elementary Schools. *Terampil: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Dasar*, 12(2), 289–303.
- Mulyani, E. T., Wahyuningsih, S. L. D., Mursiti, E., Fauziati, E., & Sumardjoko, B. (2024). Integrasi Teori Pembelajaran Sosial Emosional Pada Kurikulum Berbasis Kearifan

- Lokal Untuk Mencegah Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 9(04), 722–738.
- Nurfitria, R., & Gunawan, A. S. (2026). Pembelajaran Sosial-Emosional Sebagai Strategi Reduksi Perilaku Perundungan Di Sekolah. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 11(02), 267–283.
- Sofiawati, E. T., Cahyadireja, A., Aonudin, A., & Ula, N. N. (2025). Optimizing Social Emotional Learning (Sel) In Elementary School Learning To Strengthen Students' Character And Psychological Well-Being. *Jurnal Iqra': Kajian Ilmu Pendidikan*, 10(3), 197–212.
- Togatorop, D. B., Taneo, S. P., & Hikmah, H. (2025). Implementasi Pembelajaran Sosial-Emosional Untuk Mencegah Dan Mengurangi Perilaku Bullying Di Sekolah Dasar Negeri Nunhila. *Elementary: Jurnal Inovasi Pendidikan Dasar*, 5(3), 463–471.
- Yang, C., Chan, M.-K., & Ma, T.-L. (2020). School-Wide Social Emotional Learning (Sel) And Bullying Victimization: Moderating Role Of School Climate In Elementary, Middle, And High Schools. *Journal Of School Psychology*, 8(2), 49–69.