

## Integrasi Psikologi Positif dalam Mengatasi Perundungan: Upaya Mencapai Indonesia Emas 2045

**Diki Herdiansyah<sup>1</sup>, Meidiyana Putri<sup>2</sup>**

Universitas Ahmad Dahlan<sup>1</sup>, Institute Daarul Quran<sup>2</sup>

diki2000001013@webmail.uad.ac.id<sup>1</sup>, meidiyanap@gmail.com<sup>2</sup>

### ABSTRACT

This research is motivated by the intensity of bullying which is still a hot issue in educational institutions. Based on the data collected, 84% of children have experienced violence at school, 40% with an age range of 13-15 have been victims of peer physical violence, and 75% have bullied in class. Bullying if left without special handling can have a negative impact on the victim, the perpetrator and the surroundings. Both the achievement and psychology of students. The purpose of this research is to obtain a literature study that adds insight and the role of positive psychology in the approach to handling bullying in educational institutions. The method used in this research is descriptive quantitative. The results of this study indicate that the importance of appropriate and accurate handling according to the needs of students so as to emphasize the percentage value of bullying at the educational institution level.

**Keywords:** Positive Psychology, Bullying

### ABSTRAK

Penelitian ini dilatarbelakangi intensitasnya perundungan yang sampai saat ini masih menjadi isu hangat di Instansi Pendidikan. Berdasarkan pada data yang terhimpun 84% anak-anak pernah mengalami kekerasan di sekolah, 40% dengan rentan usia 13-15 pernah menjadi korban kekerasan fisik teman sebaya, dan 75% pernah melakukan perundungan di kelas. Perundungan jika dibiarkan tanpa ada penanganan khusus dapat memberikan dampak negatif kepada, korban, pelaku maupun sekitarnya. Baik prestasi maupun psikologis peserta didik. Tujuan dari penelitian ini untuk mendapatkan studi literatur yang menambah wawasan serta peran psikologi positif dalam pendekatan menangani perundungan di instansi pendidikan. Metode yang digunakan dalam penelitian ini adalah deskriptif kuantitatif. Hasil dari penelitian ini menunjukkan bahwa pentingnya penanganan yang tepat dan akurat sesuai dengan kebutuhan peserta didik sehingga dapat menekankan nilai presentase tindakan perundungan di tingkat instansi pendidikan.

**Kata Kunci:** Psikologi Positif, Perundungan

### PENDAHULUAN

Perundungan kini menjadi isu besar yang sudah lama krusial di dunia pendidikan Indonesia, dan belakangan ini memunculkan kekhawatiran yang kurang menyenangkan terkait dengan semakin banyaknya kasus perundungan yang terjadi di banyak daerah dan institusi pendidikan. Banyaknya kasus perundungan di Indonesia menarik perhatian banyak kalangan. Fenomena perundungan bukanlah suatu yang dapat dianggap remeh, sebab perundungan dapat berdampak besar terhadap kesehatan mental korbannya (Maulana dkk., 2023). Bahkan tidak sedikit yang akhirnya mengalami masalah kesehatan fisik serius serta kondisi traumatis yang parah

(Widyastuti & Soesanto, 2023). Menurut penelitian OECD (2019), 41% pelajar Indonesia mengatakan bahwa mereka mengalami perundungan setidaknya beberapa kali dalam sebulan pada tahun 2018. Menurut rilis berita Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Indonesia (2019), penelitian dilakukan antara tahun 2016 dan 2020 mengungkapkan bahwa hingga 84% anak-anak pernah mengalami kekerasan di sekolah. Dari jumlah tersebut, 40% siswa berusia antara 13 dan 15 tahun mengatakan bahwa mereka pernah menjadi korban kekerasan fisik yang dilakukan oleh teman sebaya, selain itu 75% siswa mengaku pernah melakukan perundungan di kelas (Kemen PPPA, 2019).

Lebih lanjut data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) dan Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan tren yang sangat memprihatinkan. Jumlah kasus perundungan yang tercatat meningkat drastis dari 53 kasus pada tahun 2021 dan 119 kasus pada tahun 2020 menjadi 226 kasus pada tahun 2022. Insiden perundungan ini tidak hanya menyebabkan kerugian emosional dan fisik bagi korbannya, namun juga membuat sekolah menjadi tidak aman dan tidak cocok untuk pendidikan anak. Jenis perundungan yang dilaporkan mencakup perundungan fisik, verbal, dan psikologis. Persentase perundungan terbesar ditemukan dalam bentuk fisik, yaitu 55,5%; intimidasi verbal berada di urutan kedua dengan 29,3%, dan intimidasi psikologis berada di urutan ketiga dengan 15,2%. Selain itu, perundungan juga terjadi di seluruh institusi pendidikan. Dengan 26% dari seluruh kejadian intimidasi melibatkan anak-anak, siswa sekolah dasar adalah kategori yang paling rentan. Siswa SMP berada di posisi kedua (25%) dan siswa SMA berada di posisi ketiga (18,75%).

Perundungan atau *bullying* adalah perilaku tidak menyenangkan baik secara verbal, fisik, ataupun sosial di dunia nyata maupun dunia maya yang membuat seseorang merasa tidak nyaman, sakit hati dan tertekan baik dilakukan oleh perorangan ataupun kelompok (Wulan dkk., 2023; Wulandari, 2022). Perundungan dianggap telah terjadi bila seseorang merasa tidak nyaman dan sakit hati atas perbuatan orang lain padanya. Perundungan bisa diibaratkan sebagai benih dari banyak kekerasan lain, misalnya: tawuran, intimidasi, pengeroyokan, pembunuhan, dll (Windrati dkk., 2023). Selain itu, Jika tidak diatasi, tindakan *bullying* diyakini berpotensi menghambat impian Indonesia untuk menjadi negara emas pada tahun 2045, yang merupakan peringatan 100 tahun berdirinya negara Indonesia (Zahroh dkk., 2023). Menurut Abi (2017) jumlah penduduk negara ini diproyeksikan mencapai 318,96 juta jiwa pada tahun tersebut, dengan rincian 207,99 juta jiwa diantaranya merupakan usia produktif (15-64 tahun) dan sisanya 110,97 juta jiwa merupakan usia non-produktif. Jika pemerintah mengelola bonus demografi dengan baik, hal ini dapat menjadi aset penting dalam membangun Indonesia yang lebih baik menuju seratus tahun kemerdekaannya (Dongoran, 2014a; Sutikno, 2020). Namun jika tidak dikelola dapat menjadi beban negara

(Arif, 2021). Sehingga sebagai benih kekerasan, bila perundungan bisa ditekan, maka kekerasan yang lebih parah akan bisa dicegah.

Oleh karena itu, salah satu alternatif Solusi yang dapat dilakukan adalah dengan memasukkan psikologi positif dalam Upaya mengatasi perundungan, terutama di sekolah. Hal ini dapat dicapai melalui berbagai pendekatan seperti pengembangan sikap positif, pendidikan, bimbingan dan konseling, pengembangan kekuatan karakter, serta penciptaan lingkungan sekolah yang positif. Tujuan dari pendekatan psikologi positif adalah memfokuskan penekanan pendidikan dari permasalahan dan gangguan dalam pembelajaran pada kemampuan dan potensi peserta didik (Aulia, 2015). Kemudian, gagasan yang harus digunakan dalam pendidikan adalah menggali potensi dan kemampuan setiap siswa di kelas. Hal ini menekankan pada pengembangan potensi dan bakat individu di lingkungan sekolah, bukan sekedar 'memperbaiki' permasalahan yang ada. Di sini peran psikologi positif, yaitu bagaimana membantu peserta didik mencapai potensi maksimalnya dan menjadi anggota masyarakat yang produktif.

## PEMBAHASAN

Sebelum Perang Dunia Kedua, tujuan utama psikologi adalah menyembuhkan penyakit mental, mengembangkan potensi individu, dan menciptakan kehidupan yang normal dan bermakna (Fahlevi dkk., 2023). Namun prioritasnya bergeser setelah perang, dan psikologi lebih fokus pada penyembuhan penyakit mental karena banyaknya korban yang mengalami trauma (Sarmadi, 2018). Psikologi positif muncul sebagai respons untuk mengembalikan tiga tujuan utama psikologi, yang tidak semata-mata terfokus pada penyembuhan penyakit jiwa, namun juga mengembangkan potensi dan menjadikan hidup manusia lebih bermakna.

Aliran psikologi positif yang dimotori oleh Seligman yang berfokus pada eksplorasi dan pengembangan karakter sebagai salah satu sisi kekuatan manusia (Sarmadi, 2018). Dengan memelihara aspek ini, individu dapat mencapai kebahagiaan murni dan fungsi optimal di semua bidang kehidupan mereka. Hal ini tidak hanya mencakup kehidupan pribadi mereka, tetapi juga peran mereka sebagai anggota keluarga, anggota masyarakat, dan warga negara. Membangun karakteristik individu yang kuat dapat mengarah pada pemberdayaan dan berkontribusi terhadap pembangunan bangsa. Psikologi positif bertujuan untuk menciptakan perubahan dalam psikologi dengan tidak hanya mengatasi aspek negatif kehidupan, tetapi juga dengan membangun kualitas terbaik dan memperbaiki ketidakseimbangan di masa lalu (Yudhawati, 2018). Oleh karena itu, penting untuk mengembangkan aspek-aspek positif yang mungkin terabaikan atau diabaikan di masa lalu. Pendekatan terhadap psikologi positif ini merupakan langkah signifikan menuju pemberdayaan individu dan masyarakat, yang pada akhirnya mengarah pada pembangunan bangsa yang lebih beradab (Setiadi, 2016).

Psikologi positif menekankan perlunya mengembangkan, menciptakan, dan menemukan situasi positif dalam lingkungan yang dapat menciptakan kekuatan bagi individu (Nihayah dkk., 2021). Sehingga psikologi positif bertujuan untuk membawa perubahan paradigma dalam psikologi sebagai ilmu sosial, yang berfokus pada penciptaan sifat-sifat positif daripada hanya mengobati penyakit atau keadaan hidup yang negatif. Namun poin penting dari psikologi positif adalah fokus pembahasannya yang memandang manusia sebagai sosok yang positif, sehingga melihat manusia tidak hanya selalu permasalahan psikologis yang dihadapinya (Nurdin, 2021; Sarmadi, 2018). Tetapi terdapat fokus yang dinilai lebih penting, yaitu aspek positif misalnya *well-being*, *fully functioning*, dan kesehatan mental (Alex Linley dkk., 2006).

Permasalahan psikologis remaja merupakan cerminan sekunder dari buruknya kesejahteraan siswa, sebagaimana dibuktikan dengan besarnya proporsi anak-anak dan remaja yang mengalami perundungan (kekerasan atau intimidasi). Isu perundungan tidak pernah hilang di lembaga-lembaga pendidikan di Indonesia; Data kejadian perundungan pada tahun 2015 hingga 2022 menunjukkan bahwa tren tersebut masih terus berlanjut. Perundungan (*bullying*) merupakan salah satu masalah yang sering terjadi di sekolah di berbagai negara (Saraswati & Hadiyono, 2020a; Siahaya, 2021; Timor, 2022) dan memiliki dampak negatif terhadap korban, pelaku, maupun siswa-siswa lain yang menjadi saksi dari kejadian perundungan (Rachman dkk., 2023; Setiyawan, 2022; Timor, 2022).

Generasi emas Indonesia 2045 adalah generasi produktif (15-65 tahun) yang lahir, tumbuh, dan berkembang di era emas Indonesia tahun 2045 (Amalia & Gumilar, 2019; Puspa dkk., 2023). Era emas Indonesia adalah tahun kemerdekaan Indonesia yang ke-100. Pada saat itu, Indonesia diharapkan telah mengalami banyak peningkatan dari segi ekonomi, pendidikan, kesehatan, infrastruktur, sumber daya manusia, kematangan politik, dan penegakkan hukum (Hidayat, 2021). Memang benar visi Indonesia maju pada tahun 2045 masih 22 tahun lagi. Namun benih-benih perkembangan tersebut sudah hadir dalam bentuk anak-anak kecil dan bayi yang baru lahir pada tahun ini. Masa depan Indonesia ada di tangan mereka, dan sangat penting untuk mempersiapkan dan memanfaatkan bonus demografi ini semaksimal mungkin. Cita-cita negara ini untuk menjadi negara maju hanya akan menjadi angan-angan belaka jika bonus demografi ini tidak dipersiapkan dan dimanfaatkan dengan baik (Hidayat, 2021). Kegagalan untuk melakukan hal ini dapat mengakibatkan generasi emas hanya akan menjadi generasi cemas dan terbebani dengan masalah-masalah sosial seperti perekonomian yang sulit, kesehatan yang buruk, tingkat pengangguran yang tinggi, dan meningkatnya kejahatan.

Investasi di bidang pendidikan sangat penting untuk mewujudkan Indonesia emas pada tahun 2045. Kualitas pendidikan akan menentukan kualitas sumber daya manusia yang dihasilkan negara (Desmawan dkk.,

2023). Namun, perundungan masih menjadi masalah besar di sekolah-sekolah di Indonesia. Sekolah memainkan peran penting dalam pertumbuhan dan perkembangan anak-anak, karena mereka menghabiskan sebagian besar hidup mereka di lingkungan ini (Muthmainah, 2022). Pandangan tradisional terhadap anak cenderung berfokus pada masalah dan kelainannya, yang dapat menghambat potensinya. Psikologi positif mengambil pendekatan yang berbeda, menekankan pada karakteristik unik setiap siswa dan memaksimalkan potensinya (Huda & Ardiyan, 2022). Pendekatan ini berfokus pada kekuatan individu dan kolektif, pengalaman positif, dan membangun kompetensi. Lebih jauh lagi fokus psikologi positif adalah pada program dan intervensi yang berkontribusi meningkatkan kesejahteraan siswa baik dalam upaya preventif atau meminimalisir gangguan (Aulia, 2015).

Sekolah sangat berperan dalam membantu siswa untuk mengembangkan kemampuan kognitif, sosial dan emosionalnya. Seperti yang dijelaskan oleh Hamilton & Hamilton (dalam Norrish dkk., 2013) bahwa sekolah merupakan salah satu konteks perkembangan yang sangat penting dalam kehidupan anak dan remaja, dan dapat menjadi kunci dari kemampuan dan kompetensi yang mendukung kapasitas mereka untuk beradaptasi dengan sukses. Namun pada kenyataannya saat ini, banyak sekolah yang lebih fokus pada pengembangan kemampuan kognitif anak, sehingga kemampuan sosial dan emosionalnya terabaikan (Aulia, 2015). Siswa banyak dijejali dengan tugas-tugas yang ditujukan untuk meningkatkan prestasinya secara kognitif, namun jarang diberikan stimulasi yang dapat membantunya untuk mengembangkan dirinya secara utuh (*whole*) pada sisi sosial dan emosional.

Salah satu topik terpenting dalam pendidikan adalah bagaimana membuat siswa menikmati dan bahagia di sekolah. Di sinilah pendekatan psikologi positif berperan. Pendekatan psikologi positif mengalihkan fokus dari permasalahan dan gangguan dalam pembelajaran menjadi lebih memperhatikan kelebihan dan bakat peserta didik. Dengan menggali dan meningkatkan kekuatan dan bakat siswa, berbagai permasalahan dapat dicegah secara efektif. Prinsip yang seharusnya digunakan dalam pendidikan bukan lagi tentang "memperbaikinya" melainkan berfokus pada eksplorasi kekuatan individu dalam lingkungan sekolah (Terjesen dkk., 2004). Tujuannya adalah untuk mengembangkan kekuatan-kekuatan yang ada dalam diri individu sehingga dapat menjadi pribadi yang sukses di masyarakat.

Menurut Seligman dkk (dalam Aulia, 2015) setidaknya ada tiga alasan mengapa kesejahteraan perlu diajarkan di sekolah. Pertama, kesejahteraan yang lebih besar akan bersinergi dengan pembelajaran yang lebih baik. Peningkatan kebahagiaan akan menyebabkan peningkatan pembelajaran, yang merupakan tujuan tradisional pendidikan. Suasana hati yang positif akan menghasilkan perhatian yang lebih luas, pemikiran yang lebih kreatif, dan pemikiran yang lebih holistik. Adapun cara yang dapat dilakukan adalah

dengan mengintegrasikan psikologi positif dalam pendidikan di Indonesia yaitu dengan

#### 1. Menyelenggarakan Pendidikan Positif.

Upaya yang dapat dilakukan untuk mengatasi perundungan adalah dengan meningkatkan kesejahteraan siswa di sekolah adalah dengan mengembangkan pendidikan positif melalui sekolah positif. Pendidikan positif adalah istilah umum yang digunakan untuk menggambarkan intervensi dan program psikologi positif yang divalidasi secara empiris yang berdampak pada kesejahteraan siswa (White & Kern, 2018). *Positive education* atau pendidikan positif adalah sebuah model pendidikan yang memiliki unsur psikologi positif di dalamnya. Pendidikan positif merupakan kombinasi atau gabungan dari prinsip-prinsip pendidikan tradisional dengan studi yang berkaitan dengan kebahagiaan dan *well-being* siswa, yaitu Model PERMA milik Martin Seligman dan klasifikasi VIA (Kern & Wehmeyer, 2021). Pendidikan positif ini didasarkan dari studi saintifik tentang perkembangan manusia dan juga pendekatan terapan optimal untuk mencapai fungsi yang optimal. Model pendidikan ini diharapkan dapat menjadikan individu berkembang dengan tidak mengabaikan kesehatan mental dan *well-being* siswa.

Menurut Seligman (2011) karena setiap sekolah berbeda dan memiliki budayanya masing-masing, maka penerapan pendidikan positif di kelas mempertimbangkan nilai dan karakter sekolah. Oleh karena itu, menilai kesejahteraan guru dan siswa serta mengembangkannya sesuai dengan budaya dan lingkungan sekolah harus menjadi langkah pertama dalam menerapkan pendidikan sekolah yang positif (Brunzell dkk dalam Wibowo dkk., 2021). Selain itu, White dan Murray (dalam Wibowo dkk., 2021) berpendapat bahwa untuk dapat diterapkan di sekolah, pendidikan positif harus memiliki strategi dan diintegrasikan ke dalam kurikulum dalam lima tahun ke depan. Rencana ini akan membantu mengidentifikasi tujuan, sasaran, dan strategi program.

Sekolah yang positif dapat berperan penting dalam meminimalisir berbagai permasalahan pada siswa. Dengan berfokus pada pengurangan tingkat kecemasan dan peningkatan kebahagiaan, sekolah yang positif dapat menciptakan lingkungan belajar yang kondusif yang mendorong pembelajaran mandiri. Sebagaimana diketahui bahwa siswa menghabiskan sebagian besar waktunya di sekolah, dan penting bagi siswa untuk menerima pendidikan yang tidak hanya membantunya secara akademis namun juga memupuk pertumbuhan pribadinya. Konsep sekolah positif seperti yang dikemukakan oleh Waters dapat membantu mencapai tujuan tersebut dengan menekankan pada emosi positif, hubungan, dan pengembangan karakter (Herawaty, 2022). Sebagaimana menurut (Seligman, 2011), kesejahteraan merupakan sebuah konstruk yang menjadi dasar psikologi positif. Terdiri dari lima elemen PERMA, yaitu sebagai berikut: P melambangkan emosi positif; E berarti

keterlibatan; R berarti hubungan; M berarti kebermaknaan; dan A berarti pencapaian. Salah satu cara pendidikan positif menerapkan perspektif psikologi positif terhadap kesehatan adalah melalui penggunaan PERMA+ dalam layanan bimbingan dan konseling (Huda & Ardiyan, 2022).

## 2. Menciptakan Lingkungan Sekolah yang Positif

Bagi anak-anak dan remaja, sekolah adalah tempat di mana mereka menghabiskan hampir seluruh waktunya di luar rumah dan keluarga. Sekolah memberikan banyak harapan sebagai lokasi dan lingkungan untuk membantu kesehatan siswa. Menurut penelitian, siswa yang bahagia di sekolah cenderung merasa nyaman dengan dirinya sendiri, lebih sedikit mengambil risiko, berperilaku lebih baik, dan memiliki kesehatan yang lebih baik (Aulia, 2015). Di sisi lain, siswa yang tidak menyukai sekolah mengalami hal sebaliknya (Aggleton dkk., 2010).

Tidak semua sekolah mampu memajukan kesejahteraan siswanya. Bagi anak-anak, sekolah seringkali menjadi tempat yang penuh tekanan. Menurut penelitian (Aulia, 2015), siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP) menganggap sekolah bukanlah tempat yang menyenangkan karena banyaknya tugas dan tekanan untuk lulus ujian nasional (UN). Akibatnya, mereka kehabisan waktu untuk bermain dan bersenang-senang. Ketika diminta menilai tingkat kebahagiaannya dengan skala 1 sampai 10, sebagian besar siswa memberikan jawaban yang mendekati sedih, dengan skala 3. Partisipasi siswa dalam kegiatan sekolah merupakan salah satu ciri siswa dengan kesejahteraan psikologis yang sangat baik, menurut Noble dan Toft (dalam Aggleton dkk., 2010).

Siswa yang bersekolah di lingkungan yang sehat kemungkinan besar akan berperilaku baik di sana. Sekolah yang bahagia dan dikelola dengan baik dapat menumbuhkan sikap dan keyakinan yang baik serta perasaan bahagia, yang dapat memberikan manfaat bagi interaksi siswa dengan sekolah secara tidak langsung. Pada akhirnya hal ini mempengaruhi bagaimana siswa berperilaku di kelas (Ratna, 2016). Oleh karena itu, untuk membuat siswa terikat dengan sekolah maka ia harus memiliki persepsi yang positif tentang sekolah itu sendiri. Persepsi yang positif ini dapat terbentuk dari pengalaman belajar yang menyenangkan di sekolah. Usaha yang dilakukan oleh guru dalam hal ini adalah meningkatkan kompetensinya untuk dapat membuat format pembelajaran yang menyenangkan dan menantang serta membangun hubungan yang positif dengan siswa itu sendiri.

## 3. Mengembangkan Kekuatan Karakter Siswa

Kekuatan karakter (*character strengths*) menjadi bahasan yang penting dalam pendidikan saat ini. Karakter dijelaskan sebagai aspek dari kepribadian yang memiliki nilai moral (Park & Peterson, 2009). Karakter yang kuat merupakan salah satu inti dari perkembangan remaja yang positif. Sayangnya saat ini, banyak sekolah justru lebih fokus pada kemampuan membaca, menulis, matematika dan berpikir kritis namun

kurang memperhatikan bagaimana membuat siswa memiliki karakter individu positif yang kuat (Aulia, 2015). Memiliki karakter yang baik lebih dari sekedar menghindari masalah atau gangguan. Ini melibatkan penanaman sifat-sifat positif seperti kejujuran, tanggung jawab, kebaikan, kecerdasan sosial, dan pengendalian diri. Kualitas-kualitas ini dapat membantu siswa mengatasi dampak negatif stres dan trauma serta membawanya pada kehidupan yang lebih memuaskan. Selain itu karakter yang baik berhubungan dengan kesuksesan akademik, kepemimpinan dan menghargai perbedaan serta mengurangi masalah seperti penggunaan obat-obatan, alkohol, merokok, kekerasan depresi dan ide bunuh diri (Park & Peterson, 2009).

Pendidikan karakter merupakan salah satu fungsi dari pendidikan nasional di Indonesia seperti yang tertuang dalam Undang-undang no. 20 tahun 2003 bahwa Pendidikan nasional berfungsi mengembangkan kemampuan dan membentuk watak serta peradaban bangsa yang bermartabat dalam rangka mencerdaskan kehidupan bangsa, bertujuan untuk berkembangnya potensi peserta didik agar menjadi manusia yang beriman dan bertakwa kepada Tuhan Yang Maha Esa, berakhlak mulia, sehat, berilmu, cakap, kreatif, mandiri, dan menjadi warga negara yang demokratis serta bertanggung jawab. Namun pendidikan saat ini dianggap belum mampu sepenuhnya membentuk karakter siswa, sehingga pendidikan perlu fokus pada pembentukan karakter siswa dan bukan hanya sekedar memberikan pengetahuan (Tutuk, 2015).

Untuk membentuk karakter yang baik di sekolah, penting bagi sekolah untuk tidak hanya mengidentifikasi dan mengatasi kelemahan siswa tetapi juga menggali dan mendorong karakter positif yang dimilikinya (Aulia, 2015). Selain itu, sekolah harus menumbuhkan budaya menghargai karakter positif yang ditunjukkan oleh seluruh anggota komunitas sekolah. Menurut teori Kognitif Sosial Bandura, pembelajaran yang efektif terjadi ketika anak memiliki model untuk ditiru. Oleh karena itu, penting bagi guru, kepala sekolah, dan staf sekolah untuk menjadi teladan positif dengan menunjukkan karakter yang baik dalam perilakunya. Dengan membiasakan perilaku baik secara teratur, siswa akan mengembangkan karakter positif yang akan bermanfaat bagi mereka di masa depan.

Program pengembangan kekuatan karakter menunjukkan bahwa, meskipun tidak sepenuhnya menghilangkan, agresivitas (perundungan), masalah perilaku di sekolah, perilaku antisosial seperti berkelahi, membawa senjata ke sekolah, kekerasan, bunuh diri, dan kecanduan alkohol jangka panjang dapat dihilangkan oleh siswa yang mengembangkan kekuatan seperti kebaikan, altruisme, spiritualitas, moralitas, kemauan keras, tanggung jawab, dan kecerdasan (Park & Peterson, 2009). Berbeda dengan ciri-ciri kepribadian, kekuatan karakter dapat diajarkan dan dikembangkan dengan banyak cara (Gülbahar &



Tuğba, 2022; Niemiec, 2013; Shoshani & Aviv, 2012). Oleh karena itu, penting bagi lembaga pendidikan untuk memberikan pelatihan berdasarkan pengalaman yang membantu siswa menginternalisasi nilai-nilai moral dan etika, dan mengintegrasikannya ke dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini dapat mencakup kegiatan yang mendorong siswa untuk merefleksikan nilai-nilai mereka sendiri, terlibat dalam pengabdian masyarakat, dan melatih empati dan kasih sayang terhadap orang lain. Dengan demikian, pendidikan dapat membantu menciptakan generasi individu yang tidak hanya berilmu tetapi juga memiliki landasan moral dan etika yang kuat sehingga tumbuh karakter yang baik.

Telaah diatas sangat penting dalam upaya pengembangan pribadi dan sosial pelajar. Selain itu, psikologi positif dapat membantu korban *bullying* untuk mengembangkan ketahanan mental dan kepercayaan diri. Melalui psikologi positif dapat digunakan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang positif dan mendukung. Ini termasuk program-program yang mempromosikan keamanan, rasa kepemilikan, dan saling keterlibatan di antara siswa. Siswa yang merasa terhubung dengan lingkungan sekolahnya cenderung lebih mungkin berpartisipasi dalam upaya mencegah dan mengatasi *bullying*. Selain itu psikologi positif dapat digunakan untuk mengembangkan program pencegahan *bullying* yang lebih efektif. Fokus pada pengembangan kecerdasan emosional, kemampuan sosial, dan rasa empati dapat membantu mencegah perilaku *bullying* sejak dini. Pendidikan yang mempromosikan nilai-nilai positif, seperti toleransi dan saling menghargai, juga dapat menjadi bagian integral dari strategi pencegahan. Psikologi positif dapat membantu dalam merancang program intervensi untuk pelaku *bullying* dengan fokus pada perubahan perilaku dan pengembangan keterampilan interpersonal yang lebih positif. Melalui pendekatan ini, psikologi positif dapat memberikan kontribusi yang signifikan dalam menciptakan lingkungan yang lebih aman, mendukung, dan positif bagi semua individu, sehingga dapat mengurangi tingkat insiden *bullying* di Indonesia.

## KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan hasil kajian diatas dapat disimpulkan bahwa penekanan nilai perundungan dapat diminimalisir dengan pendekatan psikologi positif dalam pendidikan di Indonesia berupa 1. Menyelenggarakan pendidikan positif. 2. Menciptakan lingkungan sekolah yang positif. 3. Mengembangkan kekuatan karakter siswa. Adapun peran psikologi positif dalam mentuntaskan permasalahan perundungan dalam ruang lingkup pendidikan terlihat memiliki 3 standar yang berbeda seperti psikologi positif yang berfokus pada pengembangan emosi, sifat positif secara individu dan pengembangan secara komunal. Hal tersebut dapat menjadi dasar pondasi penekanan nilai perundungan di tingkat instansi pendidikan. Pendekatan secara psikologi seharusnya dapat menjadi pegangan seorang tenaga pendidik untuk mempersiapkan peserta didik di era Indonesia emas. Berfokus pada

pengembangan secara kognitif, penanaman *good character* dan bagaimana membangun mental yang sehat bagi peserta didik baik sosial, psikologis maupun fisik. Penanganan yang salah dalam pendekatan kepada korban maupun pelaku perundungan, hanya akan memindahkan lokasi dan korban yang berbeda, dan akan terulang kembali. Oleh sebab itu pentingnya psikologi positif dalam mengatasi pelaku maupun korban dinilai cukup efisien dan dapat menjadi pendekatan bagi tenaga pendidik maupun konselor untuk diterapkan.

## DAFTAR RUJUKAN

- Abi, A. R. (2017). Paradigma membangun generasi emas Indonesia tahun 2045. *Jurnal Ilmiah Pendidikan Pancasila Dan Kewarganegaraan*, 2(2), 85–90.
- Aggleton, P., Dennison, C., & Warwick, I. (2010). *Promoting health and well-being through schools*. Routledge New York. <https://api.taylorfrancis.com/v4/content/books/mono/download?identifierName=isbn&identifierValue=9780203860090&type=previewpdf>
- Alex Linley, P., Joseph, S., Harrington, S., & Wood, A. M. (2006). Positive psychology: Past, present, and (possible) future. *The Journal of Positive Psychology*, 1(1), 3–16. <https://doi.org/10.1080/17439760500372796>
- Amalia, D., & Gumilar, E. T. (2019). Potret Remaja Kreatif Generasi?(Phi) Pengubah Indonesia. *Konvensi Nasional Bimbingan dan Konseling XXI*, 189–197.
- Arif, M. (2021). *Generasi Millenial Dalam Internalisasi Karakter Nusantara*. IAIN Kediri Press.
- Aulia, F. (2015). Aplikasi Psikologi Positif dalam Konteks Sekolah. *Seminar Psikologi & Kemanusiaan*, 121. <https://mpsi.umm.ac.id/files/file/120-124%20Farah%20Aulia.pdf>
- Cicilia Ratna, T. (2016). *Strategi School Well-Being di Sekolah Menengah Atas (SMA) sebagai Alat Evaluasi Sekolah*. [https://mpsi.umm.ac.id/files/file/76-79%20Cicilia%20Ratna%20T\\_%20ok.pdf](https://mpsi.umm.ac.id/files/file/76-79%20Cicilia%20Ratna%20T_%20ok.pdf)
- Desmawan, D., Cahyaningdyah, F. A., Darwin, R., Putri, S. S., & Rizqina, A. (2023). Analisis Peran Pendidikan Terhadap Kualitas Sumber Daya Manusia Guna Meningkatkan Produktivitas Masyarakat Di DKI Jakarta. *Jurnal Manajemen dan Ekonomi Kreatif*, 1(2), 72–82.
- Dongoran, F. R. (2014a). Paradigma membangun generasi emas 2045 dalam perspektif filsafat pendidikan. *Jurnal Tabularasa PPs UNIMED*, 11(1). <https://www.academia.edu/download/53982421/Generasi-Emas-2045.pdf>
- Dongoran, F. R. (2014b). Paradigma membangun generasi emas 2045 dalam perspektif filsafat pendidikan. *Jurnal Tabularasa PPs UNIMED*, 11(1). <https://www.academia.edu/download/53982421/Generasi-Emas-2045.pdf>

- Fahlevi, R., Simarmata, N., Aprilyani, R., Heddo, D. J. P. K., Patodo, M. S., Arini, D. P., Wijaya, Y., & Shobihah, I. F. (2023). *Psikologi Positif*. Global Eksekutif Teknologi. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=\\_memEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=psikologi+positif,+reza&ots=E\\_kT8TIfXO&sig=DDtB\\_kk9YVaaJfoF\\_0bqcSD6x0](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=_memEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA1&dq=psikologi+positif,+reza&ots=E_kT8TIfXO&sig=DDtB_kk9YVaaJfoF_0bqcSD6x0)
- Gülbahar, E., & Tuğba, S. (2022). The relationship of character strengths with peer bullying and peer victimization among adolescents. *International Journal of Psychology and Educational Studies*, 9(3), 589–601.
- Herawaty, Y. (2022). Penerapan Positive Teaching Sebagai Langkah Awal Dalam Membangun Sekolah Positif Di Sekolah YLPI (Yayasan Lembaga Pendidikan Islam). *Al-Hikmah: Jurnal Agama dan Ilmu Pengetahuan*, 19(1), 1–13.
- Hidayat, U. S. (2021). *Urgensi Penguatan Pendidikan Karakter Dalam Menyiapkan Generasi Emas 2045: Strategi Membangun Generasi Cerdas, Berkarakter dan Berdaya Saing di Abad 21*. Nusa Putra Press. [https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=TqAeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=indonesia+emas+2045+Indonesia+diharapkan+telah+mengalami+banyak+peningkatan+dari+segi+ekonomi,+pendidikan,ke+sehatan,+infrastruktur,+sumber+daya+manusia,+kematangan+politik,+dan+penegakkan+hukum&ots=10A3OhPVU5&sig=00WPg\\_aVJgKfr\\_ik\\_hCYJjda8qU](https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=TqAeEAAAQBAJ&oi=fnd&pg=PA2&dq=indonesia+emas+2045+Indonesia+diharapkan+telah+mengalami+banyak+peningkatan+dari+segi+ekonomi,+pendidikan,ke+sehatan,+infrastruktur,+sumber+daya+manusia,+kematangan+politik,+dan+penegakkan+hukum&ots=10A3OhPVU5&sig=00WPg_aVJgKfr_ik_hCYJjda8qU)
- Huda, R. R. M., & Ardiyan, L. (2022). Rancangan Implementasi Perma+ Dalam Layanan Bimbingan Dan Konseling Untuk Pencegahan Bullying Dan Peningkatan Wellbeing Siswa. *Jurnal Syntax Transformation*, 3(06), 877–886.
- Kemen PPPA. (2019). *Press release: Indonesia bebas kekerasan 2030*. <https://www.kemenpppa.go.id/index.php/page/read/29/1756/indonesia-bebas-kekerasan-2030>
- Kern, M. L., & Wehmeyer, M. L. (2021). *The Palgrave handbook of positive education*. Springer Nature. <https://library.oapen.org/handle/20.500.12657/50022>
- Maulana, D., Suherman, D. P., Abdillah, H. F., & Syahyanto, M. A. (2023). Berantas Bullying Di Kalangan Pelajar Perundungan Berakibat Sakit Mental!!! *Garuda: Jurnal Pendidikan Kewarganegaraan Dan Filsafat*, 1(2), 42–50.
- Muthmainah, M. (2022). PERAN GURU DALAM MELATIH ANAK MENGELOLA EMOSI. *Yaa Bunayya: Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 6(1), 63–76.
- Niemiec, R. M. (2013). VIA Character Strengths: Research and Practice (The First 10 Years). Dalam H. H. Knoop & A. Delle Fave (Ed.), *Well-Being and Cultures* (Vol. 3, hlm. 11–29). Springer Netherlands. [https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4\\_2](https://doi.org/10.1007/978-94-007-4611-4_2)

- Nihayah, U., Putri, S. A., & Hidayat, R. (2021). Konsep memaafkan dalam psikologi positif. *Indonesian Journal of Counseling and Development*, 3(2), 108–119.
- Norrish, J. M., Williams, P., O'Connor, M., & Robinson, J. (2013). An applied framework for positive education. *International Journal of Wellbeing*, 3(2).  
<http://www.internationaljournalofwellbeing.org/index.php/ijow/article/view/250>
- Nugraha, R. A. (2023). Penerapan Strategi Berbasis Bukti Untuk Meningkatkan Kesejahteraan Siswa. *Proceedings of Annual Guidance and Counseling Academic Forum*, 66–72.  
<https://proceeding.unnes.ac.id/agcaf/article/view/2382>
- Nurdin, M. (2021). Meraih meaningful life: Perspektif psikologi positif dan tasawuf positif. *Proceeding of Conference on Strengthening Islamic Studies in The Digital Era*, 1(1), 386–401.  
<https://prosiding.iainponorogo.ac.id/index.php/ficosis/article/view/42>
- OECD. (2019). *PISA 2018 results (Volume III): What school life means for student' lives*. OECD Publishing.
- Park, N., & Peterson, C. (2009). Strengths of character in schools. Dalam *Handbook of positive psychology in schools* (hlm. 65–76). Routledge.  
<https://api.taylorfrancis.com/content/chapters/edit/download?identifierName=doi&identifierValue=10.4324/9780203884089-15&type=chapterpdf>
- Puspa, C. I. S., Rahayu, D. N. O., & Parhan, M. (2023). Transformasi Pendidikan Abad 21 dalam Merealisasikan Sumber Daya Manusia Unggul Menuju Indonesia Emas 2045. *Jurnal Basicedu*, 7(5), 3309–3321.
- Rachman, A., Sugianto, A., Prayudy, R., & Ramadhan, M. R. (2023). EVALUASI PROGRAM ROOTS MODEL KIRKPATRICK SEBAGAI PENCEGAHAN BULLYING DI SEKOLAH PENGGERAK KOTA BANJARBARU KALIMANTAN SELATAN. *Jurnal Review Pendidikan dan Pengajaran (JRPP)*, 6(4), 2139–2147.
- Saraswati, R., & Hadiyono, V. (2020a). Pencegahan Perundungan/Bullying di Institusi Pendidikan: Pendekatan Norma Hukum dan Perubahan Perilaku. *Jurnal Hukum Politik Dan Kekuasaan*, 1(1).
- Saraswati, R., & Hadiyono, V. (2020b). pencegahan perundungan/bullying di Institusi pendidikan: Pendekatan norma hukum dan perubahan perilaku. *Jurnal Hukum Politik Dan Kekuasaan*, 1(1).  
<http://repository.unika.ac.id/32227/>
- Sarmadi, S. (2018). *Psikologi Positif*. Titah Surga.
- Seligman, M. E. (2011). *Flourish: A visionary new understanding of happiness and well-being*. Simon and Schuster.  
<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=YVAQVa0dAE8C&oi=fnd&pg=PA1&dq=Flourish:+++A+Visionary+New+Understanding+of+Ha>

ppiness+andWe&ots=df3lChAV3X&sig=SfeiLXC3a193a\_OlxUJ3RO5  
vrde

- Setiadi, I. (2016). *Psikologi positif: Pendekatan saintifik menuju kebahagiaan*. Gramedia Pustaka Utama.  
<https://books.google.com/books?hl=id&lr=&id=WxIIDwAAQBAJ&oi=fnd&pg=PP1&dq=psikologi+positif+Membangun+karakteristik+individu+yang+kuat+dapat+mengarah+pada+pemberdayaan+dan+berkontribusi+terhadap+pembangunan+bangsa&ots=hFZZ9aoDGu&sig=jLHcVUSkbeSemfcOs35czNXxW5E>
- Setiyawan, R. (2022). Perundungan sesama siswa di sekolah. *January, 0–15*.  
[https://www.researchgate.net/profile/Rendhy-Setiyawan/publication/357555652\\_PERUNDUNGAN\\_SESAMA\\_SISWA\\_DI\\_SEKOLAH/links/61d40e44b6b5667157c5be4b/PERUNDUNGAN-SESAMA-SISWA-DI-SEKOLAH.pdf](https://www.researchgate.net/profile/Rendhy-Setiyawan/publication/357555652_PERUNDUNGAN_SESAMA_SISWA_DI_SEKOLAH/links/61d40e44b6b5667157c5be4b/PERUNDUNGAN-SESAMA-SISWA-DI-SEKOLAH.pdf)
- Shoshani, A., & Aviv, I. (2012). The pillars of strength for first-grade adjustment – Parental and children’s character strengths and the transition to elementary school. *The Journal of Positive Psychology, 7*(4), 315–326.  
<https://doi.org/10.1080/17439760.2012.691981>
- Siahaya, S. K. V. (2021). Penegakan Hukum Terhadap Pelaku Penindasan atau Bullying Disekolah. *Lex Crimen, 10*(3).  
<https://ejournal.unsrat.ac.id/index.php/lexcrimen/article/view/33137>
- Sutikno, A. N. (2020). Bonus demografi di indonesia. *VISIONER: Jurnal Pemerintahan Daerah Di Indonesia, 12*(2), 421–439.
- Terjesen, M. D., Jacofsky, M., Froh, J., & DiGiuseppe, R. (2004). Integrating positive psychology into schools: Implications for practice. *Psychology in the Schools, 41*(1), 163–172. <https://doi.org/10.1002/pits.10148>
- Timor, L. R. (2022). *Bullying Sebagai Bentuk Pelanggaran Hak Asasi Manusia (HAM)*. <https://osf.io/preprints/b7tfh/>
- Tutuk, N. (2015). *Implementasi pendidikan karakter*. <https://eprints.uinsaizu.ac.id/2464/1/BUKU%20IMPLEMENTASI%20PENDIDIKAN%20KARAKTER.pdf>
- White, M., & Kern, M. (2018). *Positive education: Learning and teaching for wellbeing and academic mastery*. <https://hekyll.services.adelaide.edu.au/dspace/handle/2440/118534>
- Wibowo, Y. S., Setiawati, F. A., Qodriah, S. R., & Ayriza, Y. (2021). Positive education: Exploring students’ well-being framework in Indonesia. *Cakrawala Pendidikan, 40*(3), 762–771.
- Widyastuti, W., & Soesanto, E. (2023). Analisis Kasus Bullying pada Anak. *Capitalis: Journal of Social Sciences, 1*(1), 142–154.
- Windrati, W., Badu, S., Prasetyo, A., & Harsan, T. (2023). PROJEK PENGUATAN PROFIL PELAJAR PANCASILA DENGAN TEMA FENOMENA PERUNDUNGAN KELAS X SMA VETERAN 1 SUKOHARJO. *Civics Education and Social Science Journal (CESSJ), 5*(1), 10–25.

- Wulan, N. S., Fitriani, A., Ningsih, J., Rhamadan, M. K., & Elvana, V. (2023). Menghindari Tindakan Bullying di SD Plus Al-Muhajirin Purwakarta. *Jurnal Informasi Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 233–239.
- Wulandari, D. R. (2022). Penanganan Bullying melalui Penguatan Karakter pada anak Usia Sekolah Dasar. *Paradigma*, 13(1), 82–94.
- Yudhawati, D. (2018). Implementasi psikologi positif dalam pengembangan kepribadian mahasiswa. *Psycho Idea*, 16(2), 111–118.
- Zahroh, N. F., Andriana, A., Fina, I., Fitriyah, P. N., Salsabilla, D. P., & Maulida, S. N. (2023). PERAN PENDIDIKAN KARAKTER SEBAGAI SOLUSI PRAKTIS DALAM MENANGGULANGI DEGRADASI MORAL PADA REMAJA MENUJU GENERASI EMAS 2045. *Triwikrama: Jurnal Ilmu Sosial*, 2(7), 21–30.