

Integrasi Permainan Tradisional Inovatif GABUL dan GABIL dengan Model Habitulasi Sikap Anti-Bullying Bagi Siswa Sekolah Dasar

Lutfiatus Zuhroh¹, Wuli Oktiningrum², Adzimatnur Muslihasari²,
Dyah Ayu Pramoda Wardani², Andi Wibowo²

1. Fakultas Ilmu Sosial dan Ilmu Psikologi, Universitas Islam Raden Rahmat Malang
2. Fakultas Ilmu Pendidikan, Universitas Islam Raden Rahmat Malang
email: wulie.okti@uniramalang.ac.id

(Received: 1 September 2024; Reviewed: 20 September 2024; Accepted: 29 Oktober 2024)

Abstrak

Kekerasan di sekolah telah terjadi lebih sering belakangan ini, seperti yang dibuktikan dengan meningkatnya liputan media di surat kabar dan televisi yang membahas masalah ini. Oleh karena itu, dalam penelitian ini, beberapa permainan tradisional akan dikembangkan yang diintegrasikan dengan metode habituasi anti-bullying untuk siswa sekolah dasar. Permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini adalah ular tangga anti-bullying (GABUL) dan congklak anti-bullying (GABIL). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan dan penguatan kepada siswa mengenai jenis-jenis perundungan dan cara mengatasi perundungan di sekolah dasar dengan menggunakan metode habituasi. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain penelitian pra-eksperimental satu kelompok pretest-posttest. Sampel penelitian terdiri dari siswa kelas empat dan kelas lima yang berjumlah 116 siswa dari 4 sekolah yang berbeda. Teknik analisis data yang digunakan memerlukan analisis uji. Teknik analisis data menggunakan analisis prasyarat dalam bentuk uji validitas, reliabilitas, normalitas, dan homogenitas, sedangkan uji hipotesis dengan uji t sampel berpasangan. Nilai signifikansi $0,000 < 0,05$, sehingga dapat disimpulkan bahwa H_0 ditolak dan H_a diterima. Oleh karena itu, ini berarti bahwa ada pengaruh penggunaan media permainan tradisional terintegrasi dan inovatif GABUL dan GABIL dengan metode habituasi anti-bullying terhadap kemampuan siswa sebelum dan sesudah perlakuan. Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dianggap efektif dalam mengajarkan perilaku anti-bullying kepada siswa sekolah dasar. Media permainan ini dilakukan menggunakan metode habituasi, yang mengajarkan siswa tentang perilaku bullying dan membantu mereka merasakan empati serta harga diri. Dengan demikian, diharapkan dapat mengurangi perilaku bullying di kalangan siswa sekolah dasar.

Kata Kunci: Permainan Tradisional, Anti-Bullying, Metode Habitulasi, Siswa

Abstract

Violence in schools has been occurring more frequently lately, as evidenced by the increasing media coverage in both newspapers and on television discussing this issue. Therefore, in this research, several traditional games will be developed that are integrated with anti-bullying habituation methods for elementary school students. The traditional games used in this research are the anti-bullying snakes and ladders (GABUL) and the anti-bullying hopscotch. (GABIL). The purpose of this research is to provide knowledge and reinforcement for students regarding the types of bullying and how to address bullying in elementary schools using the habituation method. This study used quantitative research methods with a pre experimental research design of one group pretest-posttest. The research sample was fourth grade and fifth grade students totaling 116 students from 4 different school. The data analysis technique employed requires test analysis. The data analysis technique employs prerequisite analysis in the form of validity, reliability, normalcy, and homogeneity tests, whereas the hypothesis test with paired sample t-test. The significance value of $0.000 < 0.05$, so it can be concluded that H_0 is rejected and H_a is accepted. Therefore, it means that there is an influence of using integrated and innovative traditional game media GABUL and GABIL with the anti-bullying habituation method on students' abilities before and after treatment. Based on the research results, it can be concluded that the innovative traditional games media GABUL and GABIL are considered effective in teaching elementary school students anti-bullying behavior. This game media is conducted using the habituation method, which teaches students about bullying behavior and helps them feel empathy and self-esteem. Thus, it is hoped that it can reduce bullying behavior among elementary school students.

Keywords: Traditional games, anti-bullying, students, Habituation Method

PENDAHULUAN

Kekerasan di sekolah semakin sering terjadi belakangan ini, yang terbukti dengan semakin banyaknya liputan media baik di surat kabar maupun di televisi yang membahas tentang hal tersebut. Diperkirakan dalam satu tahun terakhir, 1 miliar anak di antara usia 2 dan 17 tahun di seluruh dunia pernah mengalami kekerasan atau penelantaran fisik, seksual, atau emosional (Aulia et al., 2024). Mengalami kekerasan di masa kanak-kanak berdampak pada kesejahteraan dan kesehatan seseorang sepanjang hidup mereka (Utami et al., 2019). Menurut data yang dikumpulkan dari situs web Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (KemenPPPA), terdapat 11.264 kasus kekerasan terhadap anak pada tahun 2020 dengan korban 12.410 orang. Jumlah ini meningkat menjadi 14.446 pada tahun 2021 dan terus meningkat menjadi 16.106 dan 18.175 pada tahun 2022 dan 2023. Selain itu, menurut data *real-time* dari Sistem Informasi Online Perlindungan Perempuan dan Anak (SIMFONI-PPA), jumlah kasus kekerasan terhadap anak tercatat sebanyak 13.465 kasus per 5 November 2024. Berdasarkan data tersebut, 8610 kasus terjadi di lingkup satuan pendidikan dengan rincian anak sebagai korban dari kasus kekerasan seksual, korban kekerasan fisik dan/atau psikis, korban *bullying*, korban fasilitas pendidikan, serta korban kebijakan (Novianto et al., 2024). Hal ini menunjukkan banyaknya kasus kekerasan yang terjadi di lingkungan pendidikan Indonesia. Tentunya hal tersebut sangat memprihatinkan dikarenakan pendidikan yang bertujuan mencetak manusia berkualitas, ternyata lingkungan pendidikan di dalamnya telah merusak tujuan pendidikan yang utama.

Kekerasan anak di sekolah biasanya disebut *school bullying*, merupakan perilaku yang menyebabkan kerugian baik fisik maupun mental bagi orang lain (Abdullah, Rifani dan Hamid, 2022), serta biasanya terjadi secara berulang dalam skala besar maupun kecil (Sukawati et al., 2021). *Bullying* di sekolah disebabkan oleh adanya hierarki kekuasaan, di mana seorang anak merasa memiliki otoritas lebih dan menyalahgunakannya dalam bentuk perilaku menyimpang (Maharani et al., 2024). Perilaku *bullying* ini dapat muncul dalam berbagai bentuk, seperti kekerasan fisik, pelecehan verbal, dan pengucilan sosial (Dewi, 2020). Menambahkan, Hopeman et al. (2020) menyatakan jika *bullying* adalah salah satu bentuk perilaku negatif di kalangan anak – anak atau remaja yang disebabkan oleh tingkat agresivitas pelaku dalam suatu kelompok, yang mengakibatkan ketidaknyamanan bagi korban karena kejadian tersebut terjadi secara terus menerus dan berdampak.

Bullying merupakan suatu masalah yang sering dihadapi oleh siswa di sekolah, terutama siswa sekolah dasar (Izazy et al., 2024). *Bullying* di sekolah merupakan bentuk penganiayaan yang beragam, yang ditandai dengan tindakan yang dilakukan secara berulang terhadap seseorang, baik secara fisik maupun emosional (Oliver et al., 2024). Bentuk-bentuk *bullying* meliputi olok-olok, sebutan nama, ejekan, ancaman, pelecehan, pengucilan sosial, atau penyebaran rumor (Wahyuningsih, 2023). Menurut Romadhoni et al.,(2023), Seseorang disebut sebagai korban *bullying* ketika mereka mengalami perlakuan negatif yang terjadi secara terus-menerus dari satu individu atau lebih dalam periode waktu tertentu. *Bullying* sering kali melibatkan ketidakseimbangan kekuatan, di mana pelaku memiliki kekuasaan lebih besar, baik secara fisik, emosional, atau sosial, yang membuat korban merasa terpojok dan sulit untuk membela diri (Horton, 2024). Ketidakseimbangan ini menciptakan rasa tidak berdaya pada korban, sehingga mereka merasa tidak mampu untuk melawan atau

menghindari perlakuan buruk yang mereka alami (Syahrudin, 2019). Akibatnya, korban sering kali merasa terisolasi, cemas, dan kehilangan rasa aman (Strindberg & Horton, 2022).

Bullying sering terjadi ketika pelaku memiliki masalah pribadi yang membuatnya merasa tidak berdaya dalam kehidupannya. Orang yang sebelumnya menjadi korban bullying, terutama di lingkungan keluarga, sering kali membalasnya dengan cara membuli orang lain yang dianggap lebih lemah. Perilaku ini bisa jadi merupakan cara pelaku untuk mengalihkan perasaan tidak berdaya atau frustrasi mereka. Biasanya, anak laki-laki lebih sering terlibat dalam perilaku bullying, terutama dalam bentuk agresi fisik, dibandingkan dengan anak perempuan (Lohy & Pribadi, 2021). Seseorang yang menjadi korban *bullying* umumnya menunjukkan gejala kecemasan, penurunan interaksi sosial, dan kehilangan kepercayaan diri. Hal ini dapat terlihat dari kesulitan berkonsentrasi, perasaan rendah diri, merasa tidak berharga, atau bahkan berisiko pada tindakan bunuh diri. Penurunan kepercayaan diri ini berdampak negatif, baik pada aspek psikologis maupun sosial anak, dan juga memengaruhi prestasi akademis mereka. Ketidakmampuan untuk mengatasi perasaan negatif ini dapat menghambat perkembangan emosional, sosial, serta kemampuan belajar anak (Aristiani et al., 2021).

Berdasarkan hasil observasi beberapa Sekolah Dasar di Kabupaten Malang, *bullying* masih menjadi permasalahan yang mendominasi kalangan siswa. Berdasarkan penuturan Kepala Sekolah di salah satu Sekolah Negeri di Kabupaten Malang, terdapat kejadian *bullying* di suatu SD Negeri di wilayah Kabupaten Malang, sekolah tersebut merupakan sekolah yang baru saja mendapatkan penghargaan sebagai sekolah ramah anak oleh Bapak Bupati Malang, tetapi ternyata di sekolah tersebut terdapat kasus *bullying* antar siswa dan kejadian tersebut telah memakan korban jiwa, bahkan korban *bullying* sampai harus dirawat insentif di RSUD setempat. Selain itu, hasil wawancara dengan Kasi Humas Polres Malang menyatakan jika tren *bullying* di Kabupaten Malang mengalami kenaikan terutama di tingkat Sekolah Dasar. Hal ini pun menjadi pemicu perilaku bunuh diri di kalangan siswa. Untuk mengatasi masalah *bullying* di sekolah dasar, diperlukan kerjasama antara pendidik, orang tua, dan masyarakat sekitar. Lingkungan di sekitar siswa memainkan peran penting dalam membentuk kepribadian dan perilaku mereka. Oleh karena itu, kolaborasi semua pihak sangat penting untuk menciptakan suasana yang mendukung, aman, dan penuh kasih, sehingga *bullying* dapat diminimalkan dan diatasi dengan efektif (Firdaus, 2019).

Habituaasi sikap anti *bullying* harus digalakkan di sekolah untuk menurunkan perilaku *bullying* pada siswa. Habituaasi adalah salah satu cara untuk membentuk kebiasaan pada anak dan merupakan salah satu metode dalam mendidik anak (Nopianto & Marzoan, 2024). Menambahkan, Smart et al. (2024) bahwa metode habituaasi merupakan tindakan yang dirancang secara sengaja, terstruktur, dan berlangsung secara terus-menerus dengan tujuan untuk mendorong individu melakukan sesuatu tanpa persetujuannya. Tindakan yang dilakukan secara disengaja dan terencana ini membantu individu yang terdampak untuk membentuk kebiasaan, dengan kata lain, istilah "kebiasaan" merujuk pada aktivitas yang dilakukan secara rutin. Seseorang bertindak berdasarkan kebiasaan tersebut tanpa perlu memikirkan terlebih dahulu (Rankin et al., 2009).

Pada penelitiann ini metode habituaasi siswa diberikan bersamaan dengan pengetahuan terkait nilai – nilai anti *bullying*. Salah satu cara yang bisa digunakan dengan metode habituaasi anti *bullying* kepada siswa adalah dengan media permainan, terutama permainan tradisonal yang terintegrasi dan inovatif. Permainan edukatif adalah permainan yang dirancang untuk memberikan pengalaman pendidikan kepada para pemainnya. Ini mencakup permainan tradisonal dan modern yang

mengandung elemen pembelajaran, baik dalam bentuk konten pengajaran maupun pengalaman interaktif. Tujuannya adalah untuk mengembangkan keterampilan atau pengetahuan pemain melalui cara yang menyenangkan dan menarik (Ramadani & Oktiningrum, 2020).

Metode Habitiasi merupakan suatu proses yang dilakukan secara berulang – ulang dan akhirnya menjadi suatu kebiasaan (Susanto, 2017). Proses pembiasaan dalam pendidikan terutama dalam hal anti-bullying sangatlah penting khususnya bagi siswa di sekolah dasar. Siswa belum menyadari sepenuhnya terkait hal yang baik dan yang benar, maka dari itu perlu habituasi dengan tingkah laku, ketrampilan, kecakapan dan pola pikir (Sudirman et al., 2022). Menambahkan, Zumrotun et al. (2021) menyatakan jika dengan metode habituasi diharapkan mengurangi angka perundungan dikalangan siswa terutama sekolah dasar, karena siswa telah terbiasa melawan atau mengantisipasi bullying.

Pada penelitian ini akan dikembangkan beberapa permainan tradisional yang terintegrasi dengan metode habituasi anti *bullying* bagi siswa sekolah dasar. Permainan tradisional yang digunakan dalam penelitian ini adalah ular tangga anti bullying (GABUL) dan engklek anti bullying (GABIL). Tujuan dari penelitian ini adalah untuk memberikan pengetahuan serta penguatan bagi siswa terkait jenis – jenis *bullying* serta cara mengatasi *bullying* di sekolah dasar dengan metode habituasi. Penelitian ini menawarkan kebaruan melalui integrasi permainan tradisional seperti ular tangga dan engklek dengan edukasi *anti-bullying*. Modifikasi ini menciptakan pendekatan unik yang tidak hanya mengenalkan jenis-jenis *bullying* tetapi juga memberikan strategi praktis untuk mengatasi *bullying*. Dengan menggunakan metode habituasi, nilai-nilai *anti-bullying* ditanamkan secara berulang dan menyenangkan melalui aktivitas bermain, sehingga membantu siswa menginternalisasi nilai tersebut secara alami dalam lingkungan belajar yang interaktif.

Selain itu, penelitian ini memberikan kontribusi pada pelestarian permainan tradisional dengan menambahkan dimensi edukatif yang relevan di era modern. Pendekatan ini juga memperkuat pendidikan karakter di usia dini melalui aktivitas berbasis budaya lokal. Model pembelajaran inovatif ini berpotensi tidak hanya diterapkan dalam konteks lokal tetapi juga diadaptasi untuk berbagai budaya, menjadikannya solusi yang efektif dan berkelanjutan untuk membentuk karakter siswa dalam mencegah *bullying* sejak dini.

METODE

Penelitian ini merupakan penelitian *quasi eksperimental design* dengan model *one-group pre-test dan post-test design*. Sampel pada penelitian ini diambil dengan teknik *purposive sampling*. Teknik ini digunakan oleh peneliti dengan pertimbangan tertentu sesuai dengan kriteria yang diinginkan (Sugiyono, 2023). Menambahkan, teknik *purposive sampling* dapat digunakan dalam penelitian kualitatif karena memastikan bahwa peserta dipilih berdasarkan kemampuan mereka untuk memberikan data yang dibutuhkan, relevan, dan beragam (Hidayat, Imami, Liu, Qudratuddarsi, dan Saad, 2024); Memon et al., 2024). Berdasarkan teknik tersebut, pada penelitian ini dipilih siswa kelas 4 dan 5 dengan total sampel sebanyak 161 siswa. Sampel berasal dari beberapa sekolah dasar, yaitu SD Negeri 1 Mangunrejo sebanyak 38 siswa (\sum siswa laki – laki = 18 dan \sum siswa perempuan = 20), SD Negeri 3 Gondanglegi Kulon sebanyak 42 siswa (\sum siswa laki – laki = 25 dan \sum siswa perempuan = 17), SD Negeri 1 Turen sebanyak 35 siswa (\sum siswa laki – laki = 15 dan \sum siswa perempuan = 20), dan SD Negeri 1 Pagelaran 46 siswa (\sum siswa laki – laki = 20 dan \sum siswa perempuan = 26).



Gambar 1. Alur Penelitian

Penelitian ini dilakukan sebagai upaya untuk mengetahui keefektifan media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dalam memberikan edukasi anti bullying dengan metode habituasi di sekolah dasar. Kegiatan ini dilakukan di empat sekolah dasar karena pendekatan ini memungkinkan peneliti mengumpulkan data yang lebih beragam dan representatif, dengan melibatkan berbagai konteks dan lingkungan, peneliti dapat menilai bagaimana faktor-faktor khusus di setiap sekolah memengaruhi respons siswa terhadap intervensi yang diterapkan. Selain itu, peningkatan jumlah sampel dari beberapa sekolah dapat memperkuat keandalan dan validitas hasil, serta memungkinkan perbandingan efektivitas intervensi di antara institusi tersebut. Untuk mencapai tujuan yang ditetapkan, peneliti menggunakan pendekatan intervensi, karena pada dasarnya pendekatan ini bertujuan untuk menarik kesimpulan dari fakta, informasi, dan data yang diperoleh melalui eksperimen. Desain penelitian yang digunakan adalah desain *pra-eksperimental design* dengan model *One-Group Pretest dan Posttest Design*.

Dengan pendekatan ini, diharapkan dapat diperoleh gambaran yang menyeluruh mengenai objek yang diteliti, sebagaimana dinyatakan oleh Akbar et al.(2023) bahwa penelitian eksperimen adalah kegiatan yang bertujuan untuk mengetahui dampak suatu tindakan pendidikan terhadap perilaku siswa, atau untuk menguji hipotesis mengenai ada atau tidaknya pengaruh suatu perlakuan bila dibandingkan dengan perlakuan lainnya. Senada dengan hal tersebut, Arib et al.(2024) menyatakan jika *pra-eksperimental design* merupakan suatu kegiatan yang bertujuan untuk memahami dampak suatu intervensi pendidikan terhadap perilaku siswa, atau untuk menguji hipotesis mengenai adanya atau tidaknya pengaruh suatu perlakuan ketika dibandingkan dengan perlakuan lain. Tindakan yang dilakukan dalam penelitian eksperimen dikenal sebagai *treatment*, yang mencakup semua tindakan atau variasi yang akan dianalisis pengaruhnya.

Pada penelitian ini *Pretest-Posttest Design* berfungsi untuk mengukur keberhasilan penelitian. Pada tahap awal, *pretest* dilakukan dengan memberikan kuesioner. Kemudian, perlakuan diberikan menggunakan media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL. Setelah perlakuan diberikan, dilakukan pengukuran dengan *posttest*. Teknik analisis data pada penelitian ini adalah uji pra-syarat, *paired sample t-test*. *Paired sample t-test* digunakan untuk mengukur efektifitas media permainan tradisional inovatif terhadap habituasi anti-bullying. Pengambilan keputusan *paired sample t-test* berdasarkan pada tingkat signifikansi, jika nilai signifikansi 0,05 maka H_0 diterima, sedangkan jika nilai signifikansi $> 0,05$ maka H_0 ditolak.

HASIL

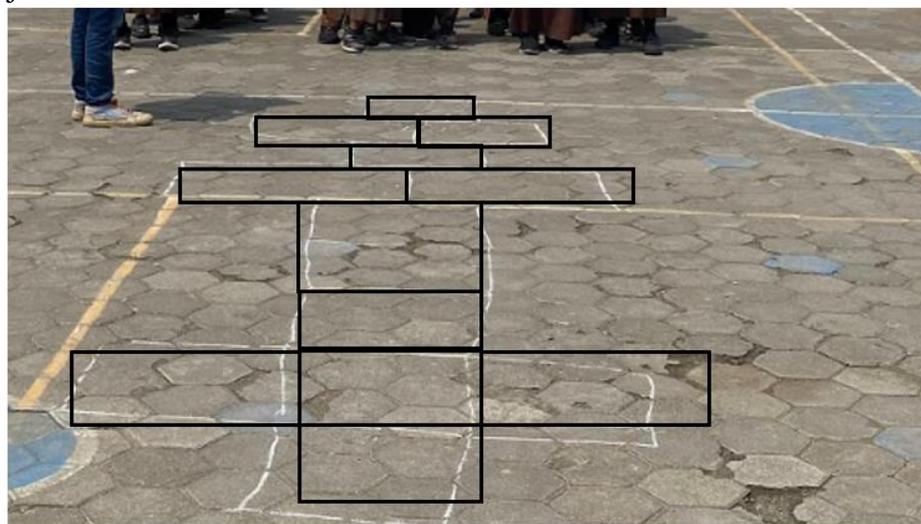
Permainan tradisional terintegrasi dan inovatif ular tangga anti bullying (GABUL) dan engklek anti bullying (GABIL) merupakan suatu permainan tradisional yang diintegrasikan dengan materi anti-bullying. Permainan ini dikombinasi dengan metode habituasi, yang diharapkan dapat mencegah serta mengurangi aktivitas bullying di lingkungan siswa sekolah dasar. Permainan ini diberikan kepada siswa sekolah dasar kelas 4 dan 5 di wilayah Kabupaten Malang.

Permainan GABUL merupakan permainan tradisional ular tangga yang diintegrasikan dengan materi – materi anti-bullying. Permainan GABUL ini diintegrasikan dengan teknologi, sehingga permainan ini dapat dilakukan secara online.



Gambar 2. Ular Tangga Anti Bullying (GABUL)

Pada Gambar 2, tampak jika papan permainan terdiri dari 20 kotak, beberapa diantaranya berfungsi sebagai ular dan tangga. Permainan ini memiliki bidak dan dadu yang didapatkan secara online. Permainan ini dapat dilakukan secara kelompok maupun individu. Karena keterbatasan waktu penelitian, permainan ini dilakukan secara berkelompok. Tujuan psikologis dari permainan ini adalah mendorong interaksi sosial antar pemain, meningkatkan komunikasi serta kerjasama. Selain itu, melalui pertanyaan – pertanyaan yang harus dijawab oleh siswa, siswa belajar mengingat dan mencari strategi dalam memecahkan masalah. Disisi lain, dengan bermain bersama siswa mampu manajemen emosi dengan cara mengolah emosi mereka saat merasa frustrasi, kalah, atau menang. Dengan metode habituasi, permainan ini akan berdampak meningkatkan kesadaran tentang dampak bullying yang terjadi di sekitar mereka.

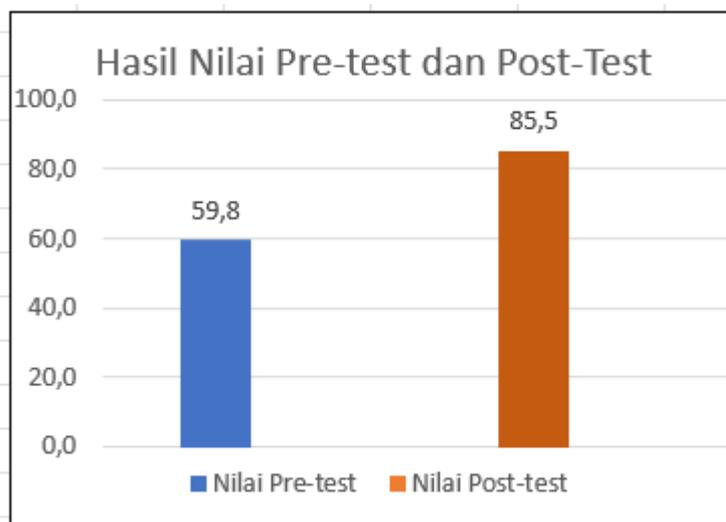


Gambar 3. Engklek Anti Bullying (GABIL)

Pada Gambar 3, merupakan permainan GABIL yaitu permainan engklek. Permainan ini tentunya sudah sangat jarang dimainkan oleh siswa karena mereka sibuk dengan permainan pada gadget. Permainan ini bisa dilakukan indoor maupun outdoor, dengan membuat kotak – kotak yang membentuk jalur seperti tampak pada gambar di atas. Kotak tersebut berjumlah 10 dan memiliki fungsi tertentu. Permainan ini dilakukan secara individu dengan berbantuan dadu. Setiap pemain yang bermain akan mendapatkan sebuah kertas berisikan pertanyaan, dan diujung kotak engklek telah disediakan kardus jawaban yang tepat. Permainan engklek memiliki berbagai manfaat, terutama untuk anak-anak. Bermain engklek dapat meningkatkan keterampilan motorik kasar melalui gerakan melompat, berlari, dan keseimbangan, serta melatih koordinasi tubuh dengan memadukan gerakan tangan dan kaki. Selain itu, permainan ini mengajarkan siswa untuk bekerja sama, bergiliran, dan bersosialisasi, yang penting untuk perkembangan sosial mereka. Engklek juga merangsang kemampuan kognitif anak karena mereka harus merencanakan langkah-langkah dan strategi permainan. Di samping itu, permainan ini membantu siswa mengembangkan disiplin, ketekunan, dan konsentrasi. Bermain di luar ruangan seperti engklek juga dapat mengurangi stres, meningkatkan kesehatan mental, dan memberikan kebahagiaan, sehingga mendukung perkembangan fisik, sosial, dan mental secara keseluruhan.

Penelitian ini dilakukan kepada siswa kelas 4 dan 5 dengan total sampel sebanyak 161 siswa. Sampel berasal dari beberapa sekolah dasar, yaitu SD Negeri 1 Mangunrejo sebanyak 38 siswa (Σ siswa laki – laki = 18 dan Σ siswa perempuan = 20), SD Negeri 3 Gondanglegi Kulon sebanyak 42 siswa (Σ siswa laki – laki = 25 dan Σ siswa perempuan = 17), SD Negeri 1 Turen sebanyak 35 siswa (Σ siswa laki – laki = 15 dan Σ siswa perempuan = 20), dan SD Negeri 1 Pagelaran 46 siswa (Σ siswa laki – laki = 20 dan Σ siswa perempuan = 26). Sebelum dilaksanakan kegiatan penelitian, terlebih dahulu siswa diberikan soal pre-test untuk mengetahui kemampuan awal siswa terkait tindakan *bullying* dan anti-*bullying*. Setelah itu baru diberikan perlakuan metode habituasi anti bullying dengan permainan tradisional terintegrasi dan inovatif. Lalu, siswa diberikan *post-test* untuk mengetahui hasil setelah diberikan perlakuan.

Berdasarkan hasil pre-test dan post-test menunjukkan perbedaan yang cukup signifikan. Hasil pre-test adalah 59,8 sedangkan hasil post-test adalah 85,5. Perhatikan gambar grafik berikut.



Gambar 4. Hasil *Pre-test* dan *Post-test*

Selanjutnya, dilakukan uji normalitas terhadap hasil *pre-test* dan *post-test*. Dan diperoleh hasil nilai signifikan hasil *pre-test* $0,180 > 0,05$ dan nilai signifikan hasil *post-test* adalah $0,102 > 0,05$.

Maka dapat disimpulkan jika hasil *pre-test* dan *post-test* berdistribusi normal sehingga dapat dilanjutkan dengan uji hipotesis. Hasil uji hipotesis dengan *paired sample t-test* dapat dilihat pada gambar 5 berikut.

Paired Samples Test									
		Paired Differences					t	df	Sig. (2-tailed)
		Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	95% Confidence Interval of the Difference				
					Lower	Upper			
Pair 1	Nilai Pre-test - Nilai Post-test	-25,638	11,243	1,044	-27,706	-23,570	-24,560	115	.000

Gambar 5. Gambar Tabel Uji Hipotesis *Paired Simple t-test*

Berdasarkan Gambar 5, hasil analisis *paired sample t – test* menunjukkan bahwa ada perbedaan signifikan antara hasil pre-test (*Mean* = 59,8; *Std. Deviation* = 13,56) dan post-test (*Mean* = 85,5; *Std. Deviation* = 3,38) diperoleh bahwa nilai signifikansi $0,000 < 0,05$ maka dapat disimpulkan jika H_0 ditolak dan H_a diterima. Sehingga, berarti terdapat pengaruh penggunaan media permainan tradisional yang terintegrasi dan inovatif GABAL dan GABIL dengan metode habituasi anti bullying terhadap kemampuan siswa sebelum dan sesudah diberikan perlakuan.

PEMBAHASAN

Integrasi permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dengan model habituasi sikap anti-bullying bagi siswa sekolah dasar merupakan suatu bentuk permainan tradisional yang diintegrasikan dengan materi anti-bullying untuk mencegah terjadinya perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Sebanyak 116 siswa dari kelas 4 dan 5 yang berasal dari SD Negeri 1 Mangunrejo, SD Negeri 3 Gondanglegi Kulon, SD Negeri 1 Turen dan SD Negeri 1 Pagelaran 46 siswa. Nilai pre-test dan post-test menunjukkan pengaruh permainan, nilai pre-test lebih rendah dari nilai post-test, menunjukkan korelasi yang signifikan. Hasil *pre-test* menunjukkan bahwa banyak siswa tidak tahu tentang perundungan dan jenis-jenisnya. Hal ini dapat dilihat dari nilai yang diperoleh siswa.

Namun, ketika peneliti menggunakan media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL, pengetahuan siswa tentang perundungan meningkat, dan nilai yang diperoleh juga meningkat. Hasil uji analisis menggambarkan perbedaan pengetahuan antara *pre-test* dan *post-test*. Jadi, hasilnya adalah bahwa intervensi yang diberikan memiliki dampak terhadap pengetahuan siswa yang lebih baik. Selain itu, pemilihan usia yang dilakukan oleh peneliti semakin menguatkan pengaruhnya. Menurut Sabani (2019), pemilihan usia pada penelitian ini mengacu pada masa perkembangan anak sekolah dasar. Terdapat beberapa aspek yang berkembang pada masa *golden age* siswa, yaitu fisik, kognitif, sosial dan bahasa. Pada masa ini, siswa lebih memilih berkelompok dan menyesuaikan diri sesuai dengan lingkungan tumbuh mereka, sehingga dengan metode habituasi yang tepat seperti anti-bullying akan menanamkan karakter yang baik pada diri siswa.

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa perubahan perilaku yang signifikan terjadi antara *pre-test* dan *post-test*. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL adalah alat pembelajaran yang baik untuk membantu siswa menghindari perundungan dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang perundungan dan mewujudkan diri dalam sikap atau afektif. Sesuai dengan tujuannya, permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang perilaku perundungan sehingga mereka dapat mengurangi kemungkinan terkena perundungan. Menurut teori behaviorisme, ada banyak cara untuk mengubah perilaku seseorang. Stimulus yang memungkinkan seseorang untuk mengontrol

perilaku mereka adalah salah satu cara tersebut (Abidin, 2022). Permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL memberikan stimulus melalui pertanyaan yang membahas perilaku perlindungan dan cara menangani perlindungan. Pertanyaan dapat meningkatkan empati dan harga diri siswa melalui media permainan tradisional.

Selain itu, permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dikembangkan sesuai karakter siswa serta dapat meningkatkan empati siswa. Meningkatkan empati siswa merupakan hal yang sangat penting, karena ketika nilai empati siswa meningkat maka nilai perilaku positif dan kepatuhan individu siswa juga meningkat (Liza, 2020). Kurangnya empati siswa merupakan salah satu penyebab terjadinya *bullying* atau perundungan, karena individu yang empatinya rendah maka akan menunjukkan reaksi emosional yang berlebihan atau berbeda kepada individu lain (Rahayu & Permana, 2019). Oleh karena itu, penelitian ini berfokus juga pada peningkatkan empati siswa sehingga dapat mengurangi perilaku *bullying* pada siswa di sekolah.

Penelitian ini memiliki pengaruh pada bidang akademis dan praktis. Pada bidang akademis, penelitian ini bertujuan untuk memperluas kajian psikologi di bidang pendidikan dengan menggunakan media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL untuk menghentikan perilaku perundungan. Implikasi praktisnya adalah bahwa penelitian ini diharapkan menjadi acuan ilmiah bagi praktisi pendidikan dalam upaya meningkatkan perilaku anti perundungan di kalangan siswa sekolah dasar. Maka Berdasarkan hasil penelitian, dapat disimpulkan bahwa media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dianggap efektif untuk mengajarkan siswa sekolah dasar perilaku anti perundungan. Media permainan ini dilakukan dengan metode habituasi yang mengajarkan siswa tentang perilaku perundungan dan membuat mereka merasa empati dan harga diri. Sehingga, harapannya dapat mengurangi perilaku perundungan di kalangan siswa sekolah dasar.

Hasil penelitian yang menunjukkan efektivitas media permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dalam mengajarkan perilaku anti perundungan di kalangan siswa sekolah dasar dapat dikaitkan dengan berbagai permainan tradisional lainnya. Banyak permainan tradisional, seperti congklak dan gobak sodor, mengandung elemen kolaborasi dan kompetisi yang tidak hanya fokus pada kemenangan, tetapi juga pada kerja sama dan empati antar pemain. Penelitian menunjukkan bahwa interaksi sosial melalui permainan dapat membantu siswa belajar mengelola konflik dan mengembangkan keterampilan sosial, sehingga mengurangi perilaku agresif.

Selain itu, konteks budaya lokal dan pengalaman bermain yang relevan dengan siswa akan memperkuat dampak pembelajaran yang dihasilkan. Permainan yang diadaptasi dari tradisi lokal seringkali lebih efektif karena siswa merasa terhubung secara emosional. Dengan membandingkan GABUL dan GABIL dengan permainan tradisional lainnya, serta meninjau hasil penelitian sebelumnya, kita dapat menegaskan bahwa pendekatan melalui permainan tradisional memiliki potensi signifikan dalam mendukung perilaku positif dan pendidikan karakter, terutama dalam mengatasi masalah perundungan di sekolah dasar.

KESIMPULAN

Hasil uji analisis menunjukkan bahwa terjadi perubahan perilaku yang signifikan antara pre-test dan post-test. Ini menunjukkan bahwa permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL adalah alat permainan yang efektif untuk membantu siswa menghindari perundungan dengan meningkatkan pengetahuan mereka tentang perundungan dan mewujudkan dalam sikap atau afektif. Sesuai dengan tujuannya, permainan tradisional inovatif GABUL dan GABIL dapat digunakan untuk meningkatkan pengetahuan anak tentang perilaku perundungan sehingga mereka dapat mengurangi tingkat perundungan. Penelitian ini memiliki implikasi akademis dan praktis. Implikasi akademisnya adalah bahwa penelitian ini bertujuan untuk memperluas penelitian psikologi di bidang pendidikan

melalui media pembelajaran yang mengajarkan siswa untuk menghentikan perilaku perundungan. Implikasi praktisnya adalah bahwa penelitian ini diharapkan menjadi acuan ilmiah bagi praktisi pendidikan yang mencoba mengajarkan siswa perilaku anti perundungan melalui media permainan tradisional yang inovatif dan terintegrasi.

REFERENSI

- Abdullah, A. T. A., Rifani, R., & Hamid, A. N. (2022). Gaya humor dan perilaku cyberbullying pada remaja. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 4(2), 166-175.
- Abidin, A. M. (2022). Penerapan Teori Belajar Behaviorisme Dalam Pembelajaran (Studi Pada Anak). *An-Nisa*, 15(1), 1–8. <https://doi.org/10.30863/an.v15i1.3315>
- Akbar, R., Siroj, R. A., Win Afgani, M., & Weriana. (2023). Experimental Research Dalam Metodologi Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan*, 9(Vol 9 No 2 (2023): Jurnal Ilmiah Wahana Pendidikan), 465–474. <https://jurnal.peneliti.net/index.php/JIWP/article/view/3165>
- Arib, M. F., Rahayu, M. S., Sidorj, R. A., & Afgani, M. W. (2024). Experimental Research Dalam Penelitian Pendidikan. *Innovative: Journal Of Social Science Research*, 4(1), 5497–5511. <https://j-innovative.org/index.php/Innovative/article/view/8468>
- Aristiani, N., Kanzunudin, M., & Fajrie, N. (2021). Perilaku Bullying pada Anak Usia Sekolah Dasar di Desa Gribig, Kudus. *Jurnal Prakarsa Paedagogia*, 4(2). <https://doi.org/10.24176/jpp.v4i2.5989>
- Aulia, L. R., Kholisoh, N., Rahma, V. Z., Rostika, D., & Sudarmansyah, R. (2024). Pentingnya Pendidikan Empati Untuk Mengurangi Kasus Bullying Di Sekolah Dasar. *Morfologi: Jurnal Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra Dan Budaya*, 2(1), 71–79. <https://doi.org/10.61132/morfologi.v2i1.291>
- Dewi, P. Y. A. (2020). Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.55115/edukasi.v1i1.526>
- Firdaus, F. M. (2019). Upaya Mengatasi Bullying di Sekolah Dasar dengan Mensinergikan Program Sekolah dan Parenting Program melalui Whole-School Approach. *DIDAKTIKA: Jurnal Pendidikan Sekolah Dasar*, 2(2), 49–60. <https://doi.org/10.21831/didaktika.v2i2.28098>
- Hidayat, R., Imami, M. K. W., Liu, S., Qudratuddarsi, H., & Saad, M. R. M. (2024). Validity of engagement instrument during online learning in mathematics education. *Jurnal Ilmiah Ilmu Terapan Universitas Jambi*, 8(2).
- Hopeman, T. A., Suarni, K., & Lasmawan, W. (2020). Dampak Bullying Terhadap Sikap Sosial Anak Sekolah Dasar (Studi Kasus Di Sekolah Tunas Bangsa Kodya Denpasar). *PENDASI: Jurnal Pendidikan Dasar Indonesia*, 4(1), 52–63. www.kpai.go.id/profil
- Horton, P. (2024). *bullying WHAT ' S SCHOOL GOT TO DO WITH IT ? CRITICALLY*. November. <https://doi.org/10.5604/01.3001.0054.8400>
- Izazy, N. Q., Aldeia, A. M. S., Martono, S. F., & Manurung, S. (2024). *The Role of the School Committee in Implementing the Anti-Bullying Program at SDIT Kaffah Islamic School*. 27(2).
- Liza, W. L. (2020). Meningkatkan Sikap Empati Terhadap Teman Sebaya Melalui Teknik Modeling Pada Siswa Kelas XI SMA. *Konseling Gusjigang*, 6(1), 6.
- Lohy, M. helena, & Pribadi, F. (2021). Kekerasan Dalam Senioritas Di Lingkungan Pendidikan. *Jurnal Ilmiah Dinamika Sosial*, 5(1), 159–171. <https://doi.org/10.38043/jids.v5i1.2938>
- Maharani, A. P., Maharani, R. E., Aulia, R., & Putri, J. A. (2024). *Analisis Yuridis terhadap Perilaku Bullying di Sekolah Dasar menurut*. 4(1), 34–39.
- Memon, M. A., Ramayah, T., Ting, H., & Cheah, J. (2025). Purposive sampling : a review and guidelines for quantitative. *Journal of Applied Structural Equation Modeling* 9 (December 2024). [https://doi.org/10.47263/JASEM.9\(1\)01](https://doi.org/10.47263/JASEM.9(1)01)

- Nopianto, M., & Marzoan, L. (2024). *Implementation of the Routine Habituation Method in Developing Reading Skills in Elementary Schools*. 8(3), 2020–2022. <https://doi.org/10.58258/jisip.v7i1.7120/http>
- Novianto, P., Hantoro, M., Budiman, A., Dewi, L., Sita, S. D., Noverdi, H., Ekkuinbang, P. S., Suryani, A. S., Prasetiawan, T., Ade, T., Masyithah, S., Yosephus, A. A., Kesra, M., Trias, Y. I., Febryka, P. K. L., Mohammad, N., Nur, T., Fieka, S. P. S., Koordinator, N. A., ... Suhayati, M. (2024). Kekerasan Pada Anak Di Satuan Pendidikan. *Idntimes.Com*, 1 Oktober, 1–2. <https://pusaka.dpr.go.id>
- Oliver, K. I., Stenson, A., Van Rooij, S. J. H., Johnson, C. B., Ely, T. D., Powers, A., Minton, S. T., Wiltshire, C., Kim, Y. J., Hinrichs, R., Jovanovic, T., & Stevens, J. S. (2024). Impacts of early life adversity on the neurocircuitry of emotional memory in children. *Development and Psychopathology*, 1–12. <https://doi.org/10.1017/S0954579424001718>
- Rahayu, B. A., & Permana, I. (2019). Bullying di Sekolah : Kurangnya Empati Pelaku Bullying dan Pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237. <https://doi.org/10.26714/jkj.7.3.2019.237-246>
- Ramadani, Z., & Oktiningrum, W. (2020). Pengembangan Media Pembelajaran Matematika “Minitim Kabar” Untuk Meningkatkan Hasil Belajar Kognitif Siswa. *Alifmatika: Jurnal Pendidikan Dan Pembelajaran Matematika*, 2(2), 152–168. <https://doi.org/10.35316/alifmatika.2020.v2i2.152-168>
- Rankin, C. H., Abrams, T., Barry, R. J., Bhatnagar, S., Clayton, D. F., Colombo, J., Coppola, G., Geyer, M. A., Glanzman, D. L., Marsland, S., McSweeney, F. K., Wilson, D. A., Wu, C. F., & Thompson, R. F. (2009). Habituation revisited: An updated and revised description of the behavioral characteristics of habituation. *Neurobiology of Learning and Memory*, 92(2), 135–138. <https://doi.org/10.1016/j.nlm.2008.09.012>
- Romadhoni, M. T. B., Heru, M. J. A., Rofiqi, A., Hasanah, Z. W., & Yani, V. A. (2023). Pengaruh Perilaku Bullying Terhadap Interaksi Sosial Pada Remaja. *Jurnal Keperawatan Profesional*, 11(1), 165–189. <https://doi.org/10.33650/jkp.v11i1.5545>
- Sabani, F. (2019). Perkembangan Anak - Anak Selama Masa Sekolah Dasar (6 - 7 Tahun). *Didakta: Jurnal Kependidikan*, 8(2), 89–100.
- Smart, M., Shvartsman, S. Y., & Mönnigmann, M. (2024). Minimal motifs for habituating systems. *Proceedings of the National Academy of Sciences of the United States of America*, 121(41), 1–11. <https://doi.org/10.1073/pnas.2409330121>
- Strindberg, J., & Horton, P. (2022). Relations between school bullying, friendship processes, and school context. *Educational Research*, 64(2), 242–256. <https://doi.org/10.1080/00131881.2022.2067071>
- Sudirman, S., Umar, R., & Habibi, M. M. (2022). Model Habitiasi Sikap Anti Bullying Bagi Siswa Sekolah Dasar Melalui Permainan Menyenangkan. *Jurnal Praksis Dan Dedikasi Sosial (JPDS)*, 5(2), 110. <https://doi.org/10.17977/um032v5i2p110-118>
- Sugiyono. (2023). Metode Penelitian Kualitatif (Untuk penelitian yang bersifat: eksploratif, enterpretif, interaktif dan konstruktif). *Metode Penelitian Kualitatif*, 1–274. <http://belajarpsikologi.com/metode-penelitian-kualitatif/>
- Sukawati, A., Muiz Lidinillah, D. A., & Ganda, N. (2021). Fenomena Bullying Berkelompok di Sekolah Dasar. *PEDADIDAKTIKA: Jurnal Ilmiah Pendidikan Guru Sekolah Dasar*, 8(2), 354–363. <https://doi.org/10.17509/pedadidaktika.v8i2.35344>
- Susanto, A. (2017). Proses Habitiasi Nilai Disiplin Pada Anak Usia Dini Dalam Kerangka Pembentukan Karakter Bangsa. *Jurnal Sosioreligi*, 15(1), 21.
- Syahrudin, M. (2019). Efektifitas Target-Bullying Intervention Program (T-BIP) dalam kasus Bullying di Kabupaten Pangkep. *Indonesian Journal of Educational Science (IJES)*, 1(2), 95–

103.

- Utami, W. T., Astuti, Y. S., & PH, L. (2019). Hubungan Kecemasan dan Perilaku Bullying Anak Sekolah Dasar. *Jurnal Ilmu Keperawatan Jiwa*, 2(1), 1–6. <https://www.journal.ppnijateng.org/index.php/jikj/article/view/264>
- Wahyuningsih, H. (2023). Peran Guru dalam Mengatasi Bullying Di Paud. *Childhood Education : Jurnal Pendidikan Anak Usia Dini*, 4(2), 163–173. <https://doi.org/10.53515/cej.v4i2.5362>
- Zumrotun, S., Studi, P., Pancasila, P., Fakultas, K., Ilmu, P., Sosial, P., & Keolahragaan, D. (2021). Penanaman Disiplin Siswa Melalui Pendekatan Habitiasi Dalam Pembelajaran PPKN Di SMPN 34 Semarang. *Seminar Nasional Ke-Indonesiaan, November*, 61–71.