

Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Perilaku *Bullying* Pada Siswa Kelas III SD No. 2 Sibanggede

Made G. Juniarta*, I Kadek Darmo Suputra, Ni Luh Santhi Icaka Putri
Universitas Hindu Negeri I Gusti Bagus Sugriwa Denpasar, Indonesia
*juniarta@uhnsugriwa.ac.id

Abstract

Bullying occurred among third-grade students at SD No. 2 Sibanggede. Students identified as perpetrators exhibited high levels of aggressiveness, while those identified as victims demonstrated low social and emotional skills. Hatha yoga incorporates various techniques such as asana, pranayama, kriya, mudra, and bandha, which can be utilized to enhance emotional regulation and reduce aggressiveness. The purpose of this study was to investigate the effect of hatha yoga on bullying behavior among third-grade students at SD No. 2 Sibanggede. This research employed an experimental method with a one-group pretest-posttest design. The population consisted of all 21 third-grade students at SD No. 2 Sibanggede. The sampling technique used was total sampling, in which the entire population was included as the sample. Data were collected using the self-report method through the Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ), which includes separate questionnaires for bullying perpetrators and victims. This instrument has a Cronbach's alpha reliability coefficient of 0.87 for the perpetrator questionnaire and 0.85 for the victim questionnaire. Data analysis was conducted using the Wilcoxon test. The results showed a Z value of -2.733 with a significance level of 0.006 ($p < 0.05$). These findings indicate that hatha yoga has an effect on bullying behavior exhibited by perpetrators among third-grade students at SD No. 2 Sibanggede. Hatha yoga was also reported to reduce the bullying experienced by victims, although the reduction was not statistically significant.

Keywords: *Bullying; Hatha Yoga; Elementary School*

Abstrak

Tindakan perundungan terjadi pada siswa kelas III di SD No. 2 Sibanggede. Siswa yang berperan sebagai pelaku *bullying* menunjukkan tingkat agresivitas yang tinggi, sementara siswa yang menjadi korban memiliki kemampuan sosial dan emosional yang rendah. Hatha yoga mengajarkan berbagai teknik seperti asana, pranayama, kriya, mudra, dan bandha, yang dapat dimanfaatkan untuk meningkatkan regulasi emosi serta menurunkan agresivitas. Tujuan dari penelitian ini adalah untuk mengetahui pengaruh hatha yoga terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede. Penelitian ini menggunakan metode eksperimen dengan desain *one-group pretest-posttest*. Populasi dalam penelitian ini adalah seluruh siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede yang berjumlah 21 orang. Teknik pengambilan sampel yang digunakan adalah sampling jenuh, yaitu seluruh populasi dijadikan sampel. Pengumpulan data dilakukan melalui metode *self-report* menggunakan kuesioner *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)*, yang terdiri dari kuesioner untuk pelaku dan untuk korban *bullying*. Instrumen ini memiliki reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,87 untuk pelaku dan 0,85 untuk korban. Teknik analisis data yang digunakan adalah uji *Wilcoxon*. Hasil penelitian menunjukkan nilai Z sebesar -2,733 dengan signifikansi 0,006 ($p < 0,05$). Temuan ini menunjukkan bahwa hatha yoga berpengaruh terhadap perilaku *bullying* yang dilakukan oleh pelaku pada siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede. Hatha yoga juga dilaporkan dapat mengurangi perlakuan *bullying* yang dialami korban, meskipun penurunan tersebut tidak signifikan secara statistik.

Kata Kunci: *Bullying; Hatha Yoga; Sekolah Dasar*

Pendahuluan

Permasalahan *bullying* di lingkungan sekolah Indonesia masih menjadi isu yang memerlukan perhatian serius dan penanganan secara komprehensif. Berdasarkan analisis data dari *Global School-Based Student Health Survey (GSHS)* Indonesia tahun 2015, sebanyak 18,5% siswa jenjang SMP dan SMA dilaporkan pernah mengalami perundungan, yang berisiko meningkatkan gangguan kesehatan mental seperti depresi (Khaliza, Besral, Ariawan, & EL-Matary, 2021). Pada tingkat sekolah dasar, sebuah penelitian di Kota Semarang menunjukkan bahwa 37,55% peserta didik menjadi korban perundungan, dengan bentuk paling umum adalah fisik (42,5%) dan non-fisik (34,06%) (Siswati & Widayanti, 2011). Sementara itu, studi lain yang dilakukan di SD Negeri Pungkuran Bantul mencatat bahwa 62,31% siswa laki-laki terlibat dalam tindakan *bullying*, dengan bentuk yang paling sering muncul adalah *bullying* relasional (48,04%) dan verbal (42,16%) (Rahayu & Permana, 2019).

Bullying atau perundungan merupakan masalah yang kerap dialami oleh anak-anak dan berdampak negatif terhadap kesehatan psikologis, baik bagi korban maupun pelaku. Pada tanggal 23 Januari 2024, Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) merilis laporan akhir tahun 2023 yang mencatat sebanyak 329 laporan pelanggaran hak anak di bidang pendidikan. Laporan tersebut mencakup kasus anak sebagai korban perundungan di lingkungan satuan pendidikan, korban kebijakan, serta korban dari ketidakpuhan hak atas fasilitas pendidikan. Dalam laporan yang sama, disebutkan bahwa bentuk pelanggaran yang paling sering terjadi di lingkungan pendidikan adalah perundungan. Data kasus *bullying* dari tahun 2021 hingga 2023 menunjukkan adanya tren peningkatan setiap tahunnya. Kondisi ini memerlukan perhatian serius dari berbagai pihak guna mendukung tercapainya target Indonesia bebas kekerasan terhadap anak pada tahun 2045, sebagaimana diusung dalam Gerakan Zero Kekerasan oleh KPAI.

Kajian terkait dengan kasus *bullying* sudah semakin berkembang sehingga pemahaman mengenai kasus *bullying* semakin jelas. Sebagian besar peneliti memahami dan menjelaskan konsep *bullying* dengan menggunakan pandangan dari Dan Olweus dalam bukunya yang berjudul *bullying in school* yang terbit pada tahun 1993 (Volk et al., 2014). *Bullying* dijelaskan sebagai suatu tindakan intimidasi yang dialami oleh seorang siswa yang menjadi korban tindakan negatif secara terus menerus atau berulang dari temannya baik yang dilakukan secara perseorangan ataupun bersama-sama (Volk et al., 2014). Tindakan *bullying* di kalangan siswa sekolah dasar dapat muncul dalam berbagai bentuk, antara lain *bullying* fisik, verbal, maupun sosial. Bentuk-bentuk tersebut mencakup perilaku seperti berkata kasar, mengejek, mengancam, mencubit, menggigit, mencabut rambut, memukul, mendorong hingga menyebabkan korban terjatuh, serta mengajak berkelahi (Kustanti, 2020). Selain itu, menurut Olweus (dalam Volk et al., 2014), tindakan intimidatif atau perilaku negatif dapat diekspresikan melalui kontak fisik, ucapan, maupun cara lain seperti ekspresi wajah, bahasa tubuh yang agresif, serta tindakan pengucilan secara sengaja dari kelompok sosial.

Volk et al., (2014) menekankan bahwa memahami tindakan *bullying* perlu untuk memperhatikan beberapa hal. Pertama, tindakan intimidasi dalam *bullying* harus didefinisikan secara spesifik sebagai perilaku yang diarahkan pada tujuan, bukan hanya sekadar tindakan menyakiti yang disengaja. Kedua, ketidakseimbangan kekuatan menjadi ciri yang penting dari tindakan intimidasi dalam konsep *bullying*. Penelitian yang dilakukan oleh Vaillancourt et al., (2021) menunjukkan bahwa anak perempuan lebih sering dilaporkan sebagai korban perundungan dibandingkan dengan anak laki-laki. Sebaliknya, anak laki-laki cenderung lebih sering bertindak sebagai pelaku perundungan dibandingkan anak perempuan. Studi tersebut juga mengungkapkan bahwa siswa pada jenjang sekolah dasar memiliki tingkat keterlibatan yang lebih tinggi sebagai pelaku

intimidasi terhadap teman sebaya jika dibandingkan dengan siswa di jenjang sekolah menengah. Temuan ini sejalan dengan hasil observasi awal di lapangan yang dilakukan oleh peneliti.

Pengambilan data awal difokuskan kepada siswa kelas III SD No 2 Sibanggede karena didasarkan pada laporan dari pihak sekolah bahwa kelas III SD No 2 Sibanggede terdapat banyak anak-anak yang menjadi korban sekaligus pelaku *bullying*. Pengambilan data awal dengan teknik wawancara kepada salah satu wali kelas III SD No.2 Sibanggede mendapatkan hasil bahwa banyak anak-anak khususnya di kelas III SD No.2 Sibanggede memiliki perilaku bermasalah seperti memanggil temannya dengan kata-kata kasar hingga mengancam, mendorong dan juga memukul temannya hingga temannya menangis. Guru tersebut juga menambahkan bahwa tindakan intimidasi tersebut lebih sering dilakukan pada anak perempuan di kelasnya. Selain itu, guru wali kelas tersebut menjelaskan bahwa dirinya mendapatkan banyak pengaduan dari guru lain yang menemukan bahwa anak laki-laki kelas III tersebut mengganggu adik kelasnya dengan mengancam, dan juga meminta makanan dan juga uang yang dimiliki adik kelasnya.

Hasil pengambilan data awal di SD No.2 Sibanggede tersebut sejalan dengan penelitian yang dilakukan oleh Kustanti, (2020). Peneliti tersebut menemukan bahwa ada beberapa bentuk tindakan *bully* yang dilakukan oleh anak-anak sekolah dasar yaitu *bullying* secara fisik, *bullying* secara verbal, dan *bullying* sosial. Siswa sekolah dasar yang menjadi korban *bully* seringkali mendapatkan kata-kata kasar, diejek, diancam, dicubit, digigit, dicabut rambutnya, dipukul, didorong hingga terjatuh, dan juga diajak berkelahi (Kustanti, 2020). Perlakuan intimidasi dan kurang menyenangkan tersebut menimbulkan berbagai macam perasaan negatif pada korban seperti marah, takut, menyesal, sedih, sakit hati, dan merasa tidak terima (Kustanti, 2020).

Mandira & Stoltz, (2021) menyebutkan bahwa siswa dapat terlibat dalam tindakan *bully* dengan berbagai peran yaitu ada siswa yang menjadi korban, ada siswa yang menjadi pelaku, ada siswa yang menjadi korban sekaligus pelaku, dan ada juga siswa yang tidak menjadi korban sekaligus tidak menjadi pelaku. Siswa yang memiliki tingkat agresivitas yang tinggi cenderung ditemukan memiliki risiko yang lebih besar justru menjadi korban *bully* ataupun menjadi korban *bully* sekaligus pelaku *bully* (Mandira & Stoltz, 2021). Iklim sekolah yang positif menjadi faktor pelindung untuk mencegah tindakan *bully* yang dilakukan oleh siswa. Hal ini karena iklim sekolah yang positif dapat menyadarkan siswa bahwa sekolah memberikan perlakuan yang adil dan setara sehingga para siswa memiliki lebih banyak empati terhadap teman-temannya (Mandira & Stoltz, 2021)

Tindakan *bully* memberikan dampak negatif kepada korban *bully* dan juga pelaku *bully*. Nickerson, (2019) menjelaskan bahwa pelaku *bully* akan cenderung memiliki perilaku agresif, mudah marah, perilaku bermusuhan dan juga tindakan agresif lainnya. Pada sisi korban *bully*, tindakan *bully* yang diterima akan menimbulkan permasalahan relasional, dan banyak korban *bully* cenderung menarik diri dari pergaulan sosial, serta seringkali mendapatkan penolakan dari teman sebaya (Nickerson, 2019). Fenomena tersebut memberikan pemahaman bagi peneliti bahwa intervensi terhadap kasus perundungan di lingkungan sekolah perlu dirancang untuk secara simultan menurunkan tingkat agresivitas pada pelaku serta meningkatkan kualitas hubungan sosial yang sehat bagi siswa yang menjadi korban.

Permasalahan terkait dengan kasus *bully* tidak hanya berdampak dalam jangka waktu yang pendek tetapi dapat berkembang menjadi lebih berat dalam jangka waktu yang panjang seperti berdampak pada kesulitan sekolah di usia awal sekolah dasar, meningkatkan risiko gagal lulus tepat waktu pada sekolah menengah atas, dan juga berisiko terlibat kekerasan ketika sudah memasuki usia dewasa awal (Bettencourt, Clary,

Ialongo, & Musci, 2023). Dengan demikian, pemberian intervensi sejak usia dini menjadi sangat krusial dalam memperkuat kemampuan sosial, emosional, dan perilaku anak, terutama bagi mereka yang berasal dari kelompok minoritas yang tumbuh dalam lingkungan dengan keterbatasan sumber daya, baik sebelum maupun selama menjalani pendidikan formal (Bettencourt et al., 2023).

Strategi intervensi yang efektif untuk mengatasi kasus *bully* harus menggunakan beragam mekanisme ataupun pendekatan seperti pendekatan individual, melibatkan pihak sekolah, pihak keluarga, teman sebaya, ataupun komunitas yang fokus pada penanganan kasus *bully* (Rawlings & Stoddard, 2019). Selain itu, intervensi individual untuk kasus *bully* tetap harus memberikan hasil secara langsung dengan cara menargetkan untuk mengurangi perilaku atau tindakan penindasan, agresi, dan juga viktimisasi (Rawlings & Stoddard, 2019). Peneliti mengulas beberapa program intervensi yang dapat digunakan untuk mengatasi tindakan *bully* dengan menargetkan perilaku spesifik seperti penindasan, agresi dan viktimisasi yang terjadi di lingkungan sekolah dasar. Adapun hasil ulasan tersebut yaitu sebagai berikut.

Tabel 1. Hasil Penelitian Terdahulu Terkait Intervensi Bullying

No	Judul	Peneliti	Metode	Hasil
1	Mengatasi bentuk-bentuk <i>bullying</i> yang spesifik: Evaluasi Skala Besar Dari The Olweus Bullying Prevention Program (OBPP)	(Olweus, Limber, & Breivik, 2019)	Kuasi Eksperimental dengan jumlah sampel 31620 siswa kelas 3 sampai kelas 11 di Pennsylvania Selatan dan Pennsylvania Tengah	OBPP berdampak luas, substansial, dan sangat konsisten dalam mengatasi semua bentuk <i>bully</i> secara verbal, fisik, <i>bully</i> secara tidak langsung, <i>bully</i> secara seksual dengan kata-kata ataupun sentuhan, serta <i>bully</i> dalam dunia maya (<i>cyberbullying</i>) baik sebagai pelaku ataupun korban.
2	Menguji pengaruh program yang dikembangkan untuk mengatasi <i>bullying</i> di Sekolah Dasar	(Karatas & Ozturk, 2020)	Kuasi eksperimental control group pretest-posttest design dengan jumlah sampel 113 siswa kelas 6 Sekolah Dasar di Turki	Program pencegahan <i>bully</i> yang berbasis teori sosial kognitif efektif dalam menurunkan jumlah siswa yang menjadi pelaku atau korban <i>bully</i> dan dampak ini dapat bertahan hingga 1 tahun setelah intervensi kepada korban <i>bully</i> , namun dampak tersebut tidak dapat bertahan dalam waktu 1 tahun setelah intervensi bagi pelaku <i>bully</i> .
3	Apa yang berhasil dalam program anti- <i>bullying</i> ? Analisis komponen intervensi yang efektif	(Gaffney, Ttofi, & Farrington, 2021)	Meta analisis	Komponen intervensi pencegahan <i>bullying</i> seperti pendekatan sekolah, kebijakan anti <i>bullying</i> , peraturan kelas, informasi untuk orang tua, keterlibatan informal teman sebaya secara signifikan mampu mengurangi tindakan <i>bullying</i> yang dilakukan oleh pelaku.

No	Judul	Peneliti	Metode	Hasil
				Selain itu, adanya keterlibatan teman sebaya dan informasi bagi orang tua mampu untuk mengurangi dampak negatif dari <i>bullying</i> yang dirasakan oleh korban.

Ulasan pada tabel 1 memberikan gambaran bahwa program intervensi yang bersifat pencegahan memiliki dampak yang positif terhadap bentuk-bentuk perilaku *bullying*. Selain itu, program intervensi tersebut juga perlu untuk melibatkan berbagai pihak seperti pihak sekolah, pihak orang tua, dan juga teman sebaya. Ulasan tersebut juga memberikan gambaran bahwa hal utama yang menjadi fokus dalam program intervensi untuk kasus *bullying* adalah konsistensi dan keberlanjutan dalam pemberian suatu program serta menitikberatkan program intervensi pada kemampuan sosial atau *social skill*.

Gaffney et al., (2021) menjelaskan bahwa program-program yang efektif dalam mengurangi kasus *bullying* dengan melibatkan berbagai pihak ternyata memiliki sejumlah kelemahan yang perlu diperhatikan, antara lain biaya implementasi yang relatif tinggi, kebutuhan pelatihan tingkat lanjut, serta memerlukan komitmen yang kuat dari seluruh pihak terkait. Oleh sebab itu, intervensi alternatif yang lebih spesifik dan terfokus pada aktivitas tertentu dapat menjadi pilihan, dengan syarat bahwa intervensi tersebut memang ditujukan untuk sasaran yang jelas dan terukur. (Gaffney et al., 2021).

Intervensi spesifik pada aktivitas tertentu yang akan diuji dalam mengatasi kasus *bullying* pada penelitian ini adalah yoga. Pascoe et al., (2017) menjelaskan bahwa yoga merupakan suatu praktik yang bertujuan untuk menyatukan tubuh, jiwa, dan pikiran melalui perpaduan antara postur fisik atau asana, meditasi, serta pernapasan terkontrol yang dikenal sebagai pranayama. Ajaran yoga terdiri dari pengetahuan filosofis yang dipelajari secara teoritis dan praktik yang menggabungkan teori dan penerapan, yang secara khusus dikategorikan dalam tradisi Hatha Yoga. Istilah Hatha Yoga berasal dari bahasa Sanskerta, yaitu gabungan dari dua bija mantra, ha dan tha. Bija mantra ha melambangkan aliran energi matahari di pinggala nadi, sedangkan tha melambangkan aliran energi bulan di ida nadi (Saraswati, 2002). Matahari melambangkan aspek maskulin, sementara bulan mewakili aspek feminin. Kedua aspek ini tidak dapat dipisahkan karena saling melengkapi, dan keseimbangan keduanya tercipta apabila berjalan beriringan. *Hatha yoga* dapat menjadi intervensi non-farmakologis yang efektif untuk meningkatkan kesehatan mental anak-anak. Peningkatan kesehatan mental tersebut ditandai dengan meningkatnya pengendalian emosional dari anak, menurunnya tingkat kecemasan, dan meningkatnya stabilitas psikologis anak (Juniartha, Suputra, & Maitrya, 2024). Penerapan hatha yoga pada anak-anak terbukti mampu meningkatkan kesejahteraan psikologis anak, yang ditunjukkan melalui peningkatan penerimaan diri, kemampuan membangun hubungan sosial yang positif, kemandirian yang lebih baik, adaptasi yang efektif terhadap lingkungan, kesadaran akan tujuan hidup, serta pertumbuhan pribadi yang optimal. (Suputra & Juniartha, 2023).

Hatha yoga meliputi latihan asana, pranayama, mudra, bandha, dan kriya. Asana adalah teknik pembentukan tubuh yang bertujuan untuk menjaga kesehatan atau proses penyembuhan. Menurut Saraswati, (2002), latihan asana dapat dilakukan oleh individu sehat maupun yang sedang mengalami gangguan kesehatan, baik dari kalangan muda maupun tua. Pranayama merupakan latihan pernapasan yang berfungsi untuk merangsang dan meningkatkan energi, serta sangat penting dalam mengatur aliran prana secara optimal di dalam tubuh. Mudra merupakan suatu metode yang bertujuan mencapai

kesadaran spiritual sekaligus sebagai proses pengendalian dan pengawasan pikiran guna menciptakan kondisi mental dan fisik yang sehat. Bandha adalah teknik menahan, mengunci, atau mengencangkan yang memberikan efek pijatan pada organ-organ tubuh, sehingga berkontribusi pada perbaikan fungsi dan kesehatan tubuh. Kriya adalah latihan yang dapat membangkitkan kemampuan psikis, sehingga menjaga kestabilan kondisi mental.

Shroff & Asgarpour, (2017) menjelaskan bahwa yoga merupakan teknik yang mudah diakses, diterima secara luas, serta hemat biaya untuk meningkatkan kesehatan mental dan fisik. Peneliti tersebut juga menjelaskan bahwa banyak individu beralih pada yoga karena kemampuannya dalam meningkatkan kesehatan mental dengan manfaat yang lebih besar dan efek samping yang lebih sedikit dibandingkan dengan pengobatan farmakologis maupun psikoterapi. Selain itu, yoga juga memberikan manfaat tambahan berupa peningkatan kebugaran fisik serta kepercayaan diri. (Shroff & Asgarpour, 2017).

Hasil penelitian yang menguji pengaruh yoga terhadap tindakan *bullying* juga menunjukkan bahwa program yoga mampu mengurangi stres dan perilaku *bullying* yang dapat berdampak jangka panjang pada kesehatan emosional, dan kesehatan fisik remaja perkotaan (Centeio, Whalen, Thomas, Kulik, & McCaughtry, 2017). Siswa melaporkan menikmati program yoga dan menggunakan teknik yoga serta *mindfulness* untuk membantu menghilangkan stres dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif dalam kehidupan sehari-hari (Centeio et al., 2017). Disisi lain, penelitian tersebut perlu dikaji lebih jauh dengan memberikan program yoga yang lebih intensif dan panjang dengan durasi lebih dari 10 minggu (Centeio et al., 2017).

Munawaroh et al., (2023) menemukan bahwa korban *bullying* baik secara fisik ataupun verbal memiliki kecenderungan yang tinggi untuk bertindak agresif. Oleh karena itu, pelaku dan juga korban *bullying* perlu mendapatkan perhatian khusus untuk memperbaiki perilakunya agar tidak ada lagi korban *bullying* akibat dari tindakan agresif (Munawaroh et al., 2023). Tindakan agresif salah satunya dapat diturunkan melalui yoga (Velásquez, López, Quiñonez, & Paba, 2015). Yoga sebagai ekstrakurikuler yang diberikan di sekolah menyebabkan perilaku agresif yang dimiliki oleh teman-temannya mengalami penurunan dalam waktu 4 bulan (Velásquez et al., 2015).

Kemampuan untuk regulasi emosi juga menjadi hal yang penting dalam mengatasi *bullying* karena hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam meregulasi emosi meningkatkan risiko untuk menjadi pelaku ataupun korban *bullying* di dunia maya (Arató, Zsidó, Rivnyák, Péley, & Lábadi, 2022). Penelitian yang dilakukan Rashedi, Rowe, Thompson, Solari, & Schonert-Reichl, (2021) menunjukkan bahwa intervensi yoga juga dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri. Intervensi yoga yang meliputi pengaturan nafas (*pranayama*), latihan asana/postur, dan mengembangkan kesadaran akan sensasi yang dirasakan tubuh (*kriya*, *mudra*, dan *bandha*) pada saat berlatih yoga dapat berkontribusi terhadap kemampuan anak-anak dalam mengidentifikasi, mengatur, dan mengelola emosi secara efektif (Rashedi et al., 2021).

Metode

Penelitian ini menggunakan pendekatan eksperimen dengan desain pra-eksperimen *one-group pretest-posttest*. Populasi penelitian terdiri dari 21 siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede. Teknik pengambilan sampel yang diterapkan adalah *total sampling*, dengan kriteria inklusi meliputi siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede berusia 9 hingga 10 tahun yang belum pernah mengikuti latihan hatha yoga. Sementara itu, kriteria eksklusi adalah siswa yang tidak diizinkan untuk mengikuti latihan tersebut. Pengumpulan data dilakukan melalui metode *self-report* menggunakan kuesioner *Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ)* yang dikembangkan dan diuji oleh Gonçalves et al.,

(2016). Instrumen ini terdiri atas kuesioner untuk pelaku *bullying* dan korban *bullying* dengan reliabilitas *alpha Cronbach* sebesar 0,87 untuk pelaku dan 0,85 untuk korban. Pengukuran dilakukan pada tahap *pretest* dan *posttest* setelah pemberian intervensi hatha yoga. Intervensi berupa latihan hatha yoga diberikan sebanyak 16 sesi, dengan durasi 2 jam per sesi dan frekuensi 2 kali per minggu, sehingga penelitian berlangsung selama dua bulan. Pelatihan dipandu oleh instruktur yoga yang kompeten. Analisis data menggunakan uji *Wilcoxon* dengan bantuan aplikasi *Statistical Product and Social Science (SPSS) versi 27.0*.

Hasil dan Pembahasan

Penelitian ini diawali dengan uji normalitas data guna menentukan apakah distribusi data mengikuti pola normal. Peneliti menerapkan uji *Shapiro-Wilk* sebagai metode statistik untuk mengevaluasi normalitas data. Hasil sebaran uji normalitas dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 2. Hasil Uji Normalitas Data Kuesioner Pelaku Bully

Kuesioner Pelaku Bully	<i>Shapiro-Wilk</i>	P > 0.05	Bentuk
<i>Pretest</i>	0.696	0.000	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	0.901	0.037	Tidak Normal

Berdasarkan hasil uji normalitas pada kuesioner pelaku *bullying* saat *pretest*, nilai *Shapiro-Wilk* yang diperoleh sebesar 0,696 dengan signifikansi $p = 0,000$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada *posttest*, nilai *Shapiro-Wilk* tercatat sebesar 0,901 dengan signifikansi $p = 0,037$ ($p < 0,05$). Hasil tersebut mengindikasikan bahwa distribusi data pelaku *bullying* pada kedua tahap pengukuran, yaitu *pretest* dan *posttest*, tidak memenuhi asumsi normalitas. Sebaran data uji normalitas untuk kuesioner korban *bullying* dapat dilihat pada tabel berikut.

Tabel 3. Hasil Uji Normalitas Data Kuesioner Korban Bully

Kuesioner Korban Bully	<i>Shapiro-Wilk</i>	P > 0.05	Bentuk
<i>Pretest</i>	0.893	0.026	Tidak Normal
<i>Posttest</i>	0.914	0.066	Normal

Berdasarkan uji normalitas pada kuesioner korban *bullying* saat *pretest*, nilai *Shapiro-Wilk* yang diperoleh adalah 0,893 dengan signifikansi $p = 0,026$ ($p < 0,05$). Sedangkan pada *posttest*, nilai *Shapiro-Wilk* tercatat sebesar 0,914 dengan signifikansi $p = 0,066$ ($p > 0,05$). Hasil ini mengindikasikan bahwa data korban *bullying* pada tahap *pretest* tidak berdistribusi normal, sementara data pada tahap *posttest* menunjukkan distribusi normal. Selanjutnya, hasil uji hipotesis dengan menggunakan uji *Wilcoxon* disajikan sebagai berikut.

Tabel 4. Hasil Uji *Wilcoxon* Kuesioner Pelaku Bully

	<i>Posttest - Pretest</i>
Z	-2.733b
Asymp. Sig. (2-tailed)	0.006

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada kuesioner pelaku *bullying*, diperoleh nilai Z sebesar -2,733 dengan tingkat signifikansi 0,006 ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya perbedaan signifikan dalam perilaku *bullying* yang dilakukan oleh siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede sebelum dan sesudah intervensi hatha yoga. Selain itu, peneliti juga melakukan pengujian terhadap kuesioner korban *bullying* dengan hasil sebagai berikut.

Tabel 5 Hasil Uji *Wilcoxon* Kuesioner Korban *Bully*

<i>Posttest - Pretest</i>	
<i>Z</i>	-0.971b
<i>Asymp. Sig. (2-tailed)</i>	0.331

Berdasarkan hasil uji *Wilcoxon* pada kuesioner korban *bullying*, diperoleh nilai *Z* sebesar -0,971 dengan signifikansi 0,331 ($p > 0,05$). Hal ini menunjukkan bahwa tidak terdapat perbedaan yang signifikan dalam perlakuan yang dialami oleh korban *bullying* pada siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede sebelum dan sesudah pemberian intervensi hatha yoga. Meskipun demikian, para siswa melaporkan adanya penurunan dalam perlakuan *bullying* setelah mengikuti latihan hatha yoga, namun penurunan tersebut tidak mencapai tingkat signifikansi. Berikut ini disajikan deskripsi kategorisasi skor kuesioner pelaku dan korban *bullying* yang diperoleh partisipan sebelum dan setelah intervensi hatha yoga.

Tabel 6. Deskripsi Kategorisasi Skor Kuesioner Pelaku *Bully* dan Korban *Bully*

Kategorisasi Skor	Kuesioner Pelaku <i>Bully</i>		Kuesioner Korban <i>Bully</i>	
	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>	<i>Pretest</i>	<i>Posttest</i>
Sangat Tidak Pernah	0 orang	0 orang	0 orang	0 orang
Tidak Pernah	3 orang	7 orang	6 orang	6 orang
Kadang-Kadang	14 orang	9 orang	9 orang	10 orang
Sering	3 orang	3 orang	4 orang	3 orang
Sangat Sering	1 orang	2 orang	2 orang	2 orang

Temuan penelitian ini menunjukkan bahwa hatha yoga memiliki pengaruh signifikan terhadap perilaku *bullying* pada siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede. Hasil ini sejalan dengan temuan dari penelitian yang dilakukan oleh Centeio et al., (2017). Peneliti tersebut meneliti tentang penggunaan yoga untuk menurunkan tingkat stres dan tindakan *bullying* pada remaja perkotaan. Peneliti tersebut menemukan bahwa program yoga mampu mengurangi stres dan perilaku *bullying* yang berdampak jangka panjang pada kesehatan emosional, dan kesehatan remaja perkotaan. Program dan teknik yoga serta *mindfulness* dapat membantu menghilangkan stres dan keinginan untuk melakukan tindakan agresif dalam kehidupan sehari-hari (Centeio et al., (2017). Peneliti tersebut juga menemukan bahwa yoga dengan teknik pernafasan memberikan manfaat dalam membantu mengelola stres, mengendalikan kemarahan, dan agresi serta meningkatkan fokus. Temuan ini juga diperkuat oleh hasil penelitian yang dilakukan oleh Sutrisna, (2022). Peneliti tersebut menemukan bahwa latihan pernafasan atau pranayama menyebabkan fokus perhatian dari luar lingkungan dihilangkan dan menjadi fokus perhatian ke dalam diri atau tubuh partisipan. Hal tersebut menyebabkan terjadinya penurunan adrenalin, penurunan tekanan darah yang dapat merubah respon hipotalamus untuk menurunkan rangsang saraf simpatis dan meningkatkan rangsang saraf parasimpatis yang dapat memicu penurunan tingkat stres (Sutrisna, 2022).

Pascoe et al., (2017) mengemukakan bahwa yoga adalah praktik yang bertujuan menyatukan tubuh, jiwa, dan pikiran melalui kombinasi postur fisik (*asana*), meditasi, dan pernapasan terkontrol (*pranayama*). Menurut Saraswati, (2002), *asana* dapat dilakukan oleh individu sehat maupun yang sedang mengalami kondisi kesehatan tertentu, baik muda maupun tua. *Pranayama* adalah latihan pernapasan yang merangsang serta meningkatkan energi dan sangat penting untuk mengendalikan aliran prana dalam tubuh secara optimal. *Mudra* merupakan metode yang bertujuan mencapai kesadaran spiritual serta proses pengendalian pikiran, sehingga mendukung kesehatan mental dan fisik. *Bandha* adalah teknik menahan, mengunci, atau mengencangkan yang memberikan efek pijatan pada organ tubuh, sehingga membantu memperbaiki fungsi dan kesehatan

organ tersebut. Sementara itu, kriya adalah latihan yang dapat membangkitkan kemampuan psikis untuk menjaga kestabilan kondisi mental. Penelitian yang dilakukan Rashedi et al., (2021) menunjukkan bahwa intervensi yoga juga dapat meningkatkan kemampuan regulasi diri. Intervensi yoga yang meliputi pengaturan nafas (*pranayama*), latihan asana/postur, dan mengembangkan kesadaran akan sensasi yang dirasakan tubuh (*kriya, mudra, dan bandha*) pada saat berlatih yoga dapat berkontribusi terhadap kemampuan anak-anak dalam mengidentifikasi, mengatur, dan mengelola emosi secara efektif (Rashedi et al., 2021). Kemampuan untuk regulasi emosi juga menjadi hal yang penting dalam mengatasi *bullying* karena hasil penelitian menunjukkan bahwa ketidakmampuan dalam meregulasi emosi meningkatkan risiko untuk menjadi pelaku ataupun korban *bullying* di dunia maya (Arató et al., 2022). Velásquez et al., (2015) menjelaskan bahwa yoga dapat menurunkan tingkat agresivitas seseorang dalam kurun waktu 4 bulan. Munawaroh et al., (2023) menemukan bahwa korban *bullying* baik secara fisik ataupun verbal memiliki kecenderungan yang tinggi untuk bertindak agresif. Oleh karena itu, yoga dapat mencegah seseorang untuk melakukan tindakan *bully* melalui penurunan tingkat agresivitas yang dimiliki oleh orang tersebut.

Peneliti lain yaitu Tasan et al., (2023) menemukan bahwa penerapan praktik yoga yang holistik dapat meningkatkan kesadaran seseorang akan pikiran dan tubuhnya, serta mengalami peningkatan kemampuan dalam pengelolaan emosi dan stres. Hal ini karena yoga sebagai latihan psikologi positif dapat membuat seseorang untuk tetap berfokus pada masa atau kejadian saat ini dan mengarahkan perhatian pada keberadaan psikofisik dari orang yang berlatih yoga tersebut. Suputra et al., (2022) menjelaskan bahwa seseorang yang memiliki kemampuan untuk berfokus pada kejadian atau masa kini cenderung memiliki kontrol diri yang kuat. Individu yang memiliki kesadaran terhadap pikiran dan perilakunya biasanya menunjukkan kontrol yang baik atas keyakinan diri, sehingga mereka cenderung tidak bertindak secara impulsif saat menghadapi pengalaman negatif (Morley, Terranova, Cunningham, & Kraft, 2016). Dengan demikian, latihan yoga secara holistik dapat meningkatkan kemampuan seseorang dalam menahan diri dan mencegah perilaku negatif seperti *bullying*.

Pelaksanaan yoga dalam jangka panjang, terutama jika melibatkan peran serta orang tua maupun guru, berpotensi memberikan dampak yang lebih signifikan dan positif. Sebuah studi oleh Wilson & McLuckie, (2019) menunjukkan bahwa program yoga keluarga selama delapan minggu secara signifikan meningkatkan harga diri anak dan memperkuat kedekatan hubungan antara anak dan pengasuh utama. Partisipasi bersama ini menciptakan ruang aman untuk membangun kepercayaan, empati, dan komunikasi yang lebih terbuka, sehingga memperkuat ikatan emosional yang mendukung kesejahteraan psikologis anak. Selain itu, intervensi yoga berbasis keluarga tidak hanya meningkatkan keterampilan regulasi emosi anak, tetapi juga mempererat koneksi antar anggota keluarga melalui praktik bersama dan refleksi dalam jurnal keluarga, yang memperkuat dukungan emosional di rumah (Graves et al., 2024).

Penelitian oleh Butzer, Ebert, Telles, & Khalsa, (2015) menemukan bahwa program yoga berbasis sekolah yang dipimpin oleh guru dapat meningkatkan regulasi emosi dan perhatian siswa, serta mengurangi tingkat stres dan kecemasan. Partisipasi aktif guru dalam pelaksanaan yoga tidak hanya meningkatkan efektivitas program, tetapi juga memperkuat hubungan antara guru dan siswa, sehingga menciptakan suasana belajar yang lebih harmonis dan produktif. Oleh karena itu, sekolah disarankan untuk mempertimbangkan integrasi yoga sebagai bagian dari kurikulum atau sebagai bagian dari kegiatan pembelajaran rutin, sebagai upaya program anti-*bullying* dan pengembangan karakter, guna mewujudkan lingkungan sekolah yang ramah, aman, dan nyaman bagi anak-anak.

Berikut adalah contoh pelaksanaan yoga yang dilakukan secara bersama-sama oleh guru dan siswa di SD No. 2 Sibanggede.



Gambar 1. Latihan Yoga
(Sumber : Dokumentasi Peneliti)

Penelitian ini juga mendapatkan hasil bahwa peserta yang melaporkan dirinya sebagai korban *bully* merasa mengalami penurunan intensitas tindakan *bully* dari teman-temannya, hanya saja hal ini ditemukan tidak secara signifikan. Hasil penelitian ini menunjukkan bahwa pemberian hatha yoga kepada siswa kelas III SD No. 2 Sibanggede memberikan dampak yang berbeda antara pelaku bullying dan korban bullying. Hal ini memberikan petunjuk bahwa ada berbagai faktor yang mempengaruhi seseorang mendapatkan tindakan atau perlakuan *bully*. Volk et al., (2014) menjelaskan bahwa ketidakseimbangan kekuatan menjadi ciri yang penting dari tindakan intimidasi dalam konsep *bullying*. Oleh karena itu, ketidakmampuan korban untuk melakukan perlawanan dengan berbagai alasan mungkin dapat menjadi penyebab masih sering terjadinya perlakuan *bully* yang dilaporkan oleh korban.

Penelitian ini juga mengungkapkan bahwa rata-rata partisipan melaporkan keterlibatan mereka dalam tindakan bullying sebagai pelaku dalam frekuensi kadang-kadang. Selain itu, rata-rata partisipan juga melaporkan dirinya sering sebagai korban dari tindakan *bully*. Hasil deskripsi dari partisipan penelitian tersebut memberikan penjelasan bahwa rata-rata siswa kelas III SD No 2 Sibanggede terlibat dalam tindakan *bully* sebagai korban sekaligus pelaku. Mandira & Stoltz, (2021) menyebutkan bahwa siswa dapat terlibat dalam tindakan *bully* dengan berbagai peran yaitu ada siswa yang menjadi korban, ada siswa yang menjadi pelaku, ada siswa yang menjadi korban sekaligus pelaku, dan ada juga siswa yang tidak menjadi korban sekaligus tidak menjadi pelaku. Siswa yang memiliki tingkat agresivitas yang tinggi cenderung ditemukan memiliki risiko yang lebih besar justru menjadi korban *bully* ataupun menjadi korban *bully* sekaligus pelaku *bully* (Mandira & Stoltz, 2021).

Kesimpulan

Ada pengaruh hatha yoga terhadap *bullying* pada siswa kelas III SD No 2 Sibanggede. Pelaku *bully* melaporkan bahwa terjadi penurunan yang signifikan dari tindakan *bully* yang dilakukan pada saat sebelum dan setelah diberikan Hatha Yoga. Korban *bully* juga melaporkan ada penurunan perlakuan *bully* yang diterima, hanya saja tidak terjadi secara signifikan. Hatha yoga berpengaruh terhadap *bullying* dengan menurunkan tingkat agresivitas pada pelaku *bully* dan juga meningkatkan kemampuan sosial emosional pada korban *bully*. Oleh karena itu, sekolah perlu melanjutkan latihan yoga ini sebagai sebuah program anti *bullying* untuk mewujudkan sekolah yang ramah,

aman, dan nyaman untuk anak-anak. Replikasi terhadap penelitian ini diperlukan dengan meningkatkan jumlah sampel penelitian serta menggunakan kelompok pembanding untuk mendapatkan hasil yang lebih baik.

Daftar Pustaka

- Arató, N., Zsidó, A. N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B. (2022). Risk and Protective Factors in Cyberbullying: the Role of Family, Social Support and Emotion Regulation. *International Journal of Bullying Prevention, 4*(2), 160–173.
- Bettencourt, A. F., Clary, L. K., Ialongo, N., & Musci, R. J. (2023). Long-term consequences of bullying involvement in first grade. *Journal of School Psychology, 97*, 63–76.
- Butzer, B., Ebert, M., Telles, S., & Khalsa, S. B. S. (2015). School-based Yoga Programs in the United States: A Survey. *Advances in Mind-Body Medicine, 29*(4), 18–26.
- Centeio, E. E., Whalen, L., Thomas, E., Kulik, N., & McCaughtry, N. (2017). Using Yoga to Reduce Stress and Bullying Behaviors among Urban Youth. *Health, 09*(03), 409–424.
- Gaffney, H., Tfofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). What works in anti-bullying programs? Analysis of effective intervention components. *Journal of School Psychology, 85*, 37–56.
- Gonçalves, F. G., Heldt, E., Peixoto, B. N., Rodrigues, G. A., Filipetto, M., & Guimarães, L. S. P. (2016). Construct validity and reliability of Olweus Bully/Victim Questionnaire – Brazilian version. *Psicologia: Reflexão e Crítica, 29*(1), 27.
- Graves, H., Merdian, H., Smith, S., & Miller, K. (2024). The Acceptability of Yoga as a Family Intervention: Using Family Journals as a Data Collection Tool. *BJPpsych Open, 10*(S1), S39–S39.
- Juniartha, M. G., Suputra, I. K. D., & Maitrya, N. P. M. A. (2024). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kesehatan Mental Anak-Anak Anggota Sanggar Samirata. *Jurnal Penelitian Agama Hindu, 8*(1), 46–54.
- Karatas, H., & Ozturk, C. (2020). Examining the Effect of a Program Developed to Address Bullying in Primary Schools. *The Journal of Pediatric Research, 7*(3), 243–249.
- Khaliza, C. N., Besral, B., Ariawan, I., & EL-Matury, H. J. (2021). Efek Bullying, Kekerasan Fisik, dan Kekerasan Seksual terhadap Gejala Depresi pada Pelajar SMP dan SMA di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015. *Jurnal Penelitian Dan Pengembangan Kesehatan Masyarakat Indonesia, 2*(2), 98–106.
- Kustanti, E. R. (2020). Bullying Experience in Elementary School Students. *International Journal of Psychosocial Rehabilitation, 24*(1), 1507–1517.
- Mandira, M. R., & Stoltz, T. (2021). Bullying risk and protective factors among elementary school students over time: A systematic review. *International Journal of Educational Research, 109*, 101838.
- Morley, R. M., Terranova, V. A., Cunningham, S. N., & Kraft, G. (2016). Self-Compassion and Predictors of Criminality. *Journal of Aggression, Maltreatment and Trauma, 25*(5), 503–517.
- Munawaroh, siti, Degeng, I. N. S., Atmoko, A., Lasan, B. B., & Fitriyah, F. K. (2023). Predicting Students' Aggressive Behavior from the Perspective of Bullying Victims and Students' Demographic Characteristics. *Pegem Journal of Education and Instruction, 13*(4).
- Nickerson, A. B. (2019). Preventing and Intervening with Bullying in Schools: A Framework for Evidence-Based Practice. *School Mental Health, 11*(1), 15–28.

- Olweus, D., Limber, S. P., & Breivik, K. (2019). Addressing Specific Forms of Bullying: A Large-Scale Evaluation of the Olweus Bullying Prevention Program. *International Journal of Bullying Prevention*, 1(1), 70–84.
- Pascoe, M. C., Thompson, D. R., & Ski, C. F. (2017, December 1). Yoga, mindfulness-based stress reduction and stress-related physiological measures: A meta-analysis. *Psychoneuroendocrinology*, Vol. 86, pp. 152–168. Elsevier Ltd.
- Rahayu, B. A., & Permana, I. (2019). Bullying di Sekolah : Kurangnya Empati Pelaku Bullying dan Pencegahan. *Jurnal Keperawatan Jiwa*, 7(3), 237.
- Rashedi, R. N., Rowe, S. E., Thompson, R. A., Solari, E. J., & Schonert-Reichl, K. A. (2021). A Yoga Intervention for Young Children: Self-Regulation and Emotion Regulation. *Journal of Child and Family Studies*, 30(8), 2028–2041.
- Rawlings, J. R., & Stoddard, S. A. (2019). A Critical Review of Anti-Bullying Programs in North American Elementary Schools. *Journal of School Health*, 89(9), 759–780.
- Saraswati, S. S. (2002). *Asana, Pranayama, Mudra, dan Banda*. Surabaya: Penerbit Paramita.
- Shroff, F. M., & Asgarpour, M. (2017). Yoga and Mental Health: A Review. *Journal of Physiotherapy & Physical Rehabilitation*, 02(01).
- Siswati, S., & Widayanti, C. G. (2011). Fenomena Bullying Di Sekolah Dasar Negeri Di Semarang: Sebuah Studi Deskriptif. *Jurnal Psikologi*, 5(2), 99–110.
- Suputra, I. K. D., & Juniartha, M. G. (2023). Pengaruh Hatha Yoga Terhadap Kesejahteraan Psikologis Anak - Anak Anggota Sanggar Samirata. *Jurnal Yoga Dan Kesehatan*, 6(2), 152–161.
- Suputra, I. K. D., Rahayu, Y. P., & Dianovinina, K. (2022). Pengaruh Pelatihan Self-Compassion Terhadap Kontrol Diri Anak yang Berkonflik Dengan Hukum. *Psikostudia : Jurnal Psikologi*, 11(3), 429–441.
- Sutrisna, I. P. B. (2022). *Pelatihan Hatha Yoga Adiksi Internet Memperbaiki Ekspresi mRNA Reseptor Dopamin D5, Ekspresi mRNA Nuclear Factor Kappa Activated B-Cells (NFkB) dan Gejala Adiksi Internet Pada Remaja*. Universitas Udayana, Denpasar.
- Tasan, M., Atay, D., Mede, E., & Sadeghi, K. (2023, September 18). *Building Social-Emotional Competencies and Resilience in Preservice Teacher Education: The Role of Yoga*. 533–548.
- Vaillancourt, T., Brittain, H., Krygsman, A., Farrell, A. H., Landon, S., & Pepler, D. (2021). School bullying before and during COVID-19: Results from a population-based randomized design. *Aggressive Behavior*, 47(5), 557–569.
- Velásquez, A. M., López, M. A., Quiñonez, N., & Paba, D. P. (2015). Yoga for the prevention of depression, anxiety, and aggression and the promotion of socio-emotional competencies in school-aged children. *Educational Research and Evaluation*, 21(5–6), 407–421.
- Volk, A. A., Dane, A. V., & Marini, Z. A. (2014). What is bullying? A theoretical redefinition. *Developmental Review*, 34(4), 327–343.
- Wilson, J., & McLuckie, A. (2019). Family Yoga For Self-Esteem and Stronger Caregiver-Child Relationships. *Alberta Academic Review*, 2(3), 15.