



PERMAINAN PERILAKU BAIK (GOOD BEHAVIOR GAME) DALAM UPAYA PENCEGAHAN BULLYING

¹M.Elyas Arif Budiman*, ¹Zidni Nuris Yuhbaba, ¹Wahyi Sholehah Erdah Suswati, ¹Wike Rosalini

¹Fakultas Ilmu Kesehatan, Universitas dr. Soebandi

*email corresponding: elyasarifbudiman@uds.ac.id

Received : **22-12-2025** Revised : **06-01-2026** Accepted : **27-01-2026**

Keywords: ABSTRACT

*Behavior,
Bullying, Game*

Bullying is the act of intentionally and repeatedly hurting, degrading, or oppressing others, whether physically, verbally, socially, or psychologically. Bullying usually occurs in relatively unstructured situations and areas with minimal supervision such as schools. Good behavior game activities are packaged in the form of community service activities with the aim of controlling and preventing bullying in schools. Good behavior games are a group-based classroom behavior management strategy that encourages classmates' concern for each child's behavior by giving awards to teams that demonstrate levels of inappropriate behavior and lead to bullying. This activity was attended by 25 elementary school students. The results of the study showed that the level of student knowledge before the activity was 48% in the poor knowledge category and after being given the good behavior game activity, student knowledge increased to good knowledge by 64%). Good behavior games can be one of the effective games and can be used by teachers as anti-bullying learning.

PENDAHULUAN

Bullying adalah masalah global yang serius dan meluas dengan konsekuensi buruk bagi kesejahteraan fisik dan mental anak-anak. Bullying menunjukkan pola perilaku agresif atau menyakitkan yang berulang dan disengaja yang menargetkan individu yang dianggap lebih lemah (Jornevald et al., 2024). Bullying bermanifestasi dalam berbagai bentuk, seperti perundungan fisik, verbal, sosial, dan siber dengan karakteristik unik (Waseem M & Nickerson AB, 2023). Bullying dapat terjadi di mana saja termasuk sekitar sekolah (Armitage, 2021). Bullying biasanya terjadi dalam situasi yang relatif tidak terstruktur dan area yang minim pengawasan seperti taman bermain (Han et al., 2025).

Prevalensi bullying di Indonesia tahun 2025 menunjukkan peningkatan signifikan, dengan data JPPI (Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia) mencatat 601 kasus kekerasan sekolah hingga November 2025 (30% di antaranya adalah bullying), sementara data Pusknas Polri hingga November 2025 menunjukkan 14.512 korban perundungan (naik 18.7% dari 2024), menegaskan masalah bullying yang terus memburuk dan menjadi perhatian serius di lingkungan pendidikan (Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia, 2024).

Paparan terhadap peristiwa bullying pada masa kanak-kanak meningkatkan kemungkinan menjadi pelaku perundungan. Karakteristik yang terkait meliputi agresi, frustrasi, kurangnya empati, kontrol impuls yang buruk, kecenderungan untuk menyalahkan orang lain

atas masalah mereka, ketidakmampuan untuk menerima tanggung jawab atas tindakan seseorang, keinginan untuk berkuasa, persepsi bahwa orang lain bermusuhan dan memiliki teman yang juga pelaku perundungan (Han et al., 2025). Dampak negatif perundungan terhadap kesehatan mental remaja sangat besar, tidak hanya memengaruhi korban tetapi juga pelaku dan orang yang menyaksikan, yang menyebabkan konsekuensi jangka pendek dan jangka panjang seperti kecemasan, depresi, penyalahgunaan zat, dan perilaku bunuh diri (Rivara & Le Menestrel, 2016).

Para profesional kesehatan memainkan peran penting dalam mencegah dan mengidentifikasi perundungan serta membantu mengurangi dampak buruknya terhadap kesehatan mental dan fisik (Sa'adah et al., 2021). Salah satu kegiatan dalam mencegah bullying adalah permainan perilaku baik (good behavior game) (Kellam SG, 2011). Permainan perilaku baik (good behavior game) adalah program pencegahan berbasis sekolah dasar yang menargetkan faktor-faktor penyebab kenakalan, perilaku bullying dan kekerasan remaja (Jornevald et al., 2024). Program ini menggunakan manajemen perilaku di kelas sebagai strategi utama untuk meningkatkan perilaku fokus belajar dan mengurangi perilaku agresif. Kegiatan permainan perilaku baik (good behavior game) dikemas dalam bentuk kegiatan pengabdian masyarakat dengan tujuan sebagai upaya pengendalian dan pencegahan bullying disekolah.

METODE

Rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang di lakukan disekolah memiliki beberapa tahapan diantaranya adalah.

1. Tahap Persiapan

Adapun tahap persiapan yang dilakukan pada kegiatan kegiatan pengabdian masyarakat ini terdiri dari yaitu:

- a. Rapat koordinasi dengan tim pelaksana kegiatan pengabdian masyarakat
- b. Melakukan studi pendahuluan dan identifikasi awal dengan mitra tempat kegiatan pengabdian masyarakat.
- c. Mengurus perijinan di BAKESBANGPOL dan dinas Pendidikan Kabupaten Jember
- d. Koordinasi dengan mitra untuk menyiapkan tahap implementasi kegiatan pengabdian masyarakat.

2. Tahap Implementasi

Pada tahap implementasi terdiri dari beberapa kegiatan diantaranya adalah:

- a. Pada tahap awal tim memberikan instruksi kepada kelas seperti biasa dan siswa diperbolehkan duduk di tempat yang mereka pilih. Para siswa tidak diberi tahu apa yang sedang direkam oleh pengamat dan tidak menerima umpan balik dari pengamat.
- b. Setiap kelas dibagi menjadi dua tim. Fasilitator diminta untuk membagi tim sedemikian rupa sehingga kedua tim memiliki peluang yang sama untuk menang. Siswa yang perilakunya telah diidentifikasi oleh guru bermasalah dibagi rata antara kedua tim.
- c. Permainan dimainkan selama 20 menit dimana setiap permainan berakhir 5 menit sebelum pelajaran berakhir untuk memberikan waktu pemberian hadiah. Di akhir setiap permainan, akan diumumkan tim pemenang dan membagikan hadiah. Kedua tim diberi hadiah jika mereka memenuhi atau melampaui kriteria kemenangan. Hadiah dipilih oleh fasilitator dan termasuk hadiah seperti waktu istirahat tambahan, makanan ringan, atau poin kuis tambahan.
- d. Fasilitator membacakan peraturan kegiatan permainan perilaku baik (good behavior game)

- e. Aturan-aturan tersebut ditulis di papan tulis, dan fasilitator menjelaskan bahwa ia akan memantau siswa selama kegiatan. Jika seorang siswa yang menjadi sasaran gagal mengikuti aturan, tim mereka akan menerima poin "-", sedangkan tim yang mematuhi aturan akan menerima poin "+". Fasilitator juga menjelaskan bahwa jumlah total poin "-" yang diterima akan dikurangi dari jumlah total poin "+" untuk menentukan skor akhir
 - f. Setiap tim. tim memperoleh poin "+" atau "-" berdasarkan keterlibatan siswa sasaran dalam perilaku yang mengganggu.
 - g. Tim yang mencapai atau melampaui ambang batas poin "+" tertentu akan memenangkan kejutan di akhir permainan. Untuk menjaga perhatian dan motivasi siswa, petugas intervensi menyesuaikan kriteria kemenangan berdasarkan kinerja kelompok dan mengumumkannya di akhir setiap sesi.
3. Tahap Monitoring dan Evaluasi

Untuk menilai keberlanjutan perubahan perilaku, observasi tindak lanjut dilakukan secara berkala pada 2 dan 4 minggu setelah selesainya kegiatan. Observasi ini bertujuan untuk menentukan apakah siswa sasaran mempertahankan peningkatan perilaku sasaran mereka dari waktu ke waktu ..

HASIL DAN PEMBAHASAN

Analisis univariat dilakukan untuk memperoleh gambaran tentang distribusi, frekuensi dan proporsi variabel yaitu tingkat pengetahuan sebelum dan sesudah mengikuti permainan perilaku baik. Hasil kegiatan pengabdian masyarakat yang dilakukan terhadap 25 siswa dapat disajikan pada tabel berikut:

Tabel 1. Hasil Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Sebelum Mengikuti Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan Baik	3	12.0
Pengetahuan Sedang	10	40.0
Pengetahuan Buruk	12	48.0
Total	25	100.0

Tabel 1. Hasil Deskripsi Frekuensi Tingkat Pengetahuan Siswa Sesudah Mengikuti Kegiatan Pengabdian Masyarakat

Pengetahuan	Frekuensi	Persentase
Pengetahuan Baik	16	64.0
Pengetahuan Sedang	6	24.0
Pengetahuan Buruk	3	12.0
Total	25	100.0

Hasil perhitungan menunjukkan bahwa dari 25 siswa yang mengikuti kegiatan pengabdian masyarakat permainan perilaku baik (good behavior game) dalam upaya pencegahan bullying memiliki tingkat pengetahuan sebelum kegiatan adalah sebesar 48% berada pada kategori pengetahuan buruk dan pengetahuan setelah kegiatan pengabdian masyarakat meningkat pada pengetahuan baik sebesar 64%.

Menariknya, hasil penelitian menunjukkan bahwa permainan perilaku baik (good behavior game) memiliki efek dalam mengurangi perilaku mengganggu (bullying) pada siswa

(Djamnezhad et al., 2023). Permainan perilaku baik (good behavior game) merupakan strategi manajemen perilaku kelas berbasis kelompok yang mendorong kepedulian teman sekelas terhadap perilaku setiap anak dengan memberikan penghargaan kepada tim yang menunjukkan tingkat perilaku tidak pantas dan mengarah pada bullying (Djamnezhad et al., 2023).. Strategi ini menciptakan lingkungan di mana perilaku setiap anak dalam tim menjadi perhatian semua anak dan keberhasilan tim bergantung pada perilaku semua anggota tim. Tujuannya adalah untuk mendorong siswa mengelola perilaku mereka sendiri melalui penguatan kelompok dan kepentingan bersama.

Program ini dimainkan seperti permainan menggunakan kelompok yang saling bergantung. Permainan ini diintegrasikan dengan pengajaran di kelas secara teratur (Chotto, 2024). Berdasarkan pengamatan dan penilaian fasilitator terhadap rasa malu siswa dan perilaku pelanggaran aturan, siswa dibagi menjadi tim-tim yang seimbang. Setiap tim menyesuaikan nama dan poster mereka untuk digunakan dalam permainan. Setiap sesi, tim menerima satu set kartu yang mewakili poin. Permainan dimulai dengan tiga aturan, yang dirumuskan sebagai perilaku yang dinyatakan secara positif dan dapat diamati (misalnya, "Angkat tangan untuk berbicara," "Bekerja secara mandiri," atau "Berbagi dengan teman sekelas") dan dipasangkan dengan alat bantu visual. Selama permainan, fasilitator sering memberikan pujian khusus perilaku yang bergantung pada siswa atau kelompok yang mengikuti aturan (Gulboy et al., 2025). Pelanggaran aturan mendorong fasilitator untuk mengurangi satu kartu poin dari tim secara diam-diam tanpa menegur.

Intervensi preventif di sekolah ini berpotensi mengajarkan keterampilan dan menciptakan lingkungan yang mendukung bagi banyak anak dalam jangka waktu yang lama (Budiman, Yuhbaba, & Cahyono, 2023). Intervensi berbasis sekolah dapat memberikan efek positif pada keterampilan sosial dan emosional, kesehatan mental, perilaku eksternal, dan keterampilan akademik (Budiman, Yuhbaba, Sholehah, et al., 2023). Dari hasil kegiatan pengabdian masyarakat ini terbukti efektif memberikan gambaran bagaimana upaya pencegahan bullying disekolah dapat dilakukan melalui kegiatan permainan perilaku baik (good behavior game). Permainan perilaku baik (good behavior game) dapat menjadi salah satu permainan yang efektif dan dapat digunakan oleh para guru sebagai media pembelajaran anti bullying.

KESIMPULAN

Permainan Perilaku Baik (*Good Behavior Game*) adalah strategi manajemen kelas yang praktis dan berbasis bukti yang efektif diimplementasikan dalam upaya pencegahan bullying disekolah. Hasil kegiatan ini membuktikan bahwa permainan perilaku baik (*good behavior game*) mengurangi perilaku mengganggu dan bullying antar siswa.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada Fakultas Ilmu Kesehatan Universitas dr. Soebandi atas dukungan terhadap kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Armitage, R. (2021). Bullying in children: Impact on child health. In *BMJ Paediatrics Open* (Vol. 5, Issue 1). BMJ Publishing Group. <https://doi.org/10.1136/bmjpo-2020-000939>
- Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., & Cahyono, H. D. (2023). Calming Corner Therapy in an Effort to Increase Mental Resilience in Adolescents. *Blambangan Journal of Community Services (BJCS)*, 1(1), 8–16. <https://doi.org/10.61666/bjcs.v1i1.2>

- Budiman, M. E. A., Yuhbaba, Z. N., Sholehah, W., & Suswati, E. (2023). *Stress Adaptation To The Mental Resilience Of Urban And Rural Adolescents In The Jember Regency*. 14(04), 181–186.
- Chotto, J. , L. E. , & D. J. M. (2024). Direct and indirect effects of and preferences for feedback during the Good Behavior Game in elementary classes. *Journal of Applied Behavior Analysis*, 57(4), 910–925.
- Djamnezhad, D., Bergström, M., Andrén, P., & Hofvander, B. (2023). Good behavior game – study protocol for a randomized controlled trial of a preventive behavior management program in a Swedish school context. *Frontiers in Psychiatry*, 14. <https://doi.org/10.3389/fpsyt.2023.1256714>
- Gulboy, E., Denizli-Gulboy, H., & Rakap, S. (2025). Good Behavior Game: Effects on Disruptive Behaviors of Students with and Without Special Educational Needs in Inclusive Setting. *Behavioral Sciences*, 15(2). <https://doi.org/10.3390/bs15020177>
- Han, Z. Y., Ye, Z. Y., & Zhong, B. L. (2025). School bullying and mental health among adolescents: a narrative review. In *Translational Pediatrics* (Vol. 14, Issue 3, pp. 463–472). AME Publishing Company. <https://doi.org/10.21037/tp-2024-512>
- Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia. (2024). *Prevalensi Bullying*.
- Jornevald, M., Pettersson-Roll, L., & Hau, H. (2024). The Good Behavior Game for students with special educational needs in mainstream education settings: A scoping review. *Psychology in the Schools*, 61(3), 861–886. <https://doi.org/10.1002/pits.23086>
- Kellam SG, M. A. B. C. P. J. W. W. P. H. W. HC. (2011). The good behavior game and the future of prevention and treatment. *Addict Sci Clin Pract*.
- Rivara, F., & Le Menestrel, S. (2016). Preventing bullying through science, policy, and practice. In *Preventing Bullying Through Science, Policy, and Practice*. National Academies Press. <https://doi.org/10.17226/23482>
- Sa'adah, S., Eddy Wibowo, M., & Sunawan, S. (2021). The Effectiveness of Cognitive Behavior Therapy Counseling to Reduce Bullying Behavior. *Jurnal Bimbingan Konseling*, 10(2), 112–122. <https://doi.org/10.15294/jubk.v10i2.49313>
- Waseem M, & Nickerson AB. (2023). *Identifying and Addressing Bullying*. StatPearls Publishing.