

Sosialisasi dan Edukasi Menjadi Perempuan Mandiri, Bermartabat, dan *Anti Bullying*

Dyah Kusbiantari¹, Budi Dyah Lestari², Dewi Nugrahastuti Wirahno³, Dian Pramita⁴

^{1,2,3,4}Prodi Pendidikan Guru Pendidikan Anak Usia Dini, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Ivvet, Semarang, Indonesia

Author Email: dyahkusbiantari@gmail.com¹, budidyahlestari@unisvet.ac.id², dewi@unisvet.ac.id³, dpramita01@gmail.com⁴

Abstrak. Perempuan yang mandiri dan bermartabat merupakan aset penting dalam pembangunan masyarakat yang inklusif dan berkeadilan. Namun, berbagai bentuk bullying, diskriminasi, dan stereotip gender masih menjadi kendala bagi perempuan untuk mengembangkan potensi diri secara optimal. Penelitian pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberdayakan perempuan melalui kegiatan edukatif yang menekankan kemandirian, martabat, dan anti bullying. Metode yang digunakan meliputi pelatihan keterampilan hidup, penyuluhan mengenai hak-hak perempuan, serta simulasi strategi menghadapi bullying di lingkungan sekolah dan komunitas. Hasil kegiatan menunjukkan peningkatan signifikan dalam pengetahuan peserta mengenai hak-hak diri, kesadaran terhadap dampak bullying, serta kemampuan mengambil keputusan secara mandiri. Peserta juga melaporkan peningkatan rasa percaya diri dan keberanian untuk menolak segala bentuk perundungan. Temuan ini menegaskan urgensi pengabdian masyarakat yang berfokus pada pemberdayaan perempuan sebagai upaya pencegahan bullying dan peningkatan kualitas hidup perempuan. Implementasi kegiatan ini tidak hanya mendukung terciptanya perempuan yang mandiri dan bermartabat, tetapi juga membangun lingkungan sosial yang lebih aman, suportif, dan inklusif. Pengabdian ini diharapkan dapat menjadi model program pemberdayaan perempuan yang berkelanjutan di berbagai komunitas.

Kata Kunci: Perempuan Mandiri, Bermartabat, Anti Bullying

1. PENDAHULUAN

Perempuan merupakan pilar krusial dalam struktur keluarga dan sosial yang memiliki peran ganda dalam pembangunan bangsa. Namun, realitas di lapangan menunjukkan bahwa perempuan masih menjadi kelompok yang rentan terhadap berbagai bentuk diskriminasi, ketergantungan ekonomi, hingga kekerasan verbal maupun psikis atau *bullying*. Berdasarkan data dari Catatan Tahunan Komnas Perempuan, angka kekerasan terhadap perempuan masih fluktuatif namun menunjukkan pola yang mengkhawatirkan pada ranah personal maupun publik. Kemandirian perempuan bukan sekadar tentang kemampuan finansial, melainkan juga tentang kedaulatan dalam pengambilan keputusan. Menurut penelitian oleh [1], rendahnya tingkat kemandirian ekonomi sering kali menjadi faktor utama yang menjebak perempuan dalam siklus kekerasan domestik, karena adanya ketergantungan penuh pada pihak lain. Oleh karena itu, pemberdayaan yang berfokus pada peningkatan kapasitas diri (*self-efficacy*) dan keterampilan fungsional menjadi esensial agar perempuan mampu berdiri di atas kaki sendiri dengan penuh martabat [2]. Di sisi lain, martabat perempuan sering kali tergerus oleh budaya perundungan (*bullying*) yang kini merambah ke ranah digital (*cyberbullying*) [3]. *Bullying* terhadap perempuan tidak hanya menyerang fisik, tetapi lebih sering menasar aspek psikologis, bentuk tubuh (*body shaming*), hingga peran sosial mereka. Dalam studi [4] menekankan bahwa dampak psikologis dari *bullying* dapat menyebabkan penurunan kepercayaan diri secara drastis, kecemasan akut, hingga hilangnya produktivitas.

Ketika seorang perempuan kehilangan rasa percaya dirinya, maka potensi untuk menjadi sosok yang mandiri dan berdaya akan terhambat secara signifikan. Fenomena ini menunjukkan adanya kesenjangan antara idealisme perempuan yang berdaya dengan realitas sosial yang masih represif. Program pengabdian masyarakat ini hadir sebagai respons atas kebutuhan mendesak untuk menciptakan ekosistem pendukung bagi perempuan. Dibutuhkan edukasi yang komprehensif mengenai hak-hak perempuan, strategi perlindungan diri dari perundungan, serta pengembangan mentalitas yang tangguh. Sejalan dengan temuan [5], intervensi melalui edukasi kelompok sebaya dan pelatihan karakter terbukti efektif dalam meningkatkan resiliensi perempuan terhadap tekanan sosial. Penelitian oleh [6] menjelaskan bahwa Beberapa faktor yang menjadi akar bullying yaitu seperti masalah pribadi, keluarga, dan lingkungan sekitar. Bullying memiliki dampak yang sangat buruk terhadap korban, terutama pada self-esteem remaja. Remaja yang menjadi korban bullying cenderung mengalami penurunan self-esteem. Penting bagi remaja memperhatikan tingkat self-esteem dalam pencegahan untuk mengurangi perilaku bullying, terutama pada remaja yang rentan terhadap pengaruh lingkungan dan tekanan sosial.

Melalui tema "Menjadi Perempuan Mandiri, Bermartabat, dan Anti-Bullying", kegiatan ini bertujuan untuk membekali peserta dengan pemahaman bahwa martabat seorang perempuan tidak ditentukan oleh penilaian orang lain, melainkan oleh integritas dan kemampuannya dalam mengelola potensi diri. Dengan mengintegrasikan aspek psikologis dan edukasi sosial, diharapkan perempuan tidak hanya mampu melawan tindakan *bullying*, tetapi juga bertransformasi menjadi agen perubahan yang membawa dampak positif bagi lingkungan sekitarnya. Berdasarkan analisis situasi, hasil penelitian, dan diskusi dengan mitra bahwa prioritas masalah yang dihadapi adalah sebagai berikut: 1) Pemahaman tentang bullying dan dampaknya, 2) Harga diri dan martabat, 3) Keterampilan dan komunikasi asertif, 4) Literasi digital dan ketahanan terhadap *cyberbullying*, 5) Dukungan lingkungan dan budaya sosial. Pengabdian pada Masyarakat ini dilakukan atas Kerjasama Universitas Ivet dengan Paguyuban Dwija Wiyata Korwil Dikpora Kecamatan Bawang Kabupaten Banjarnegara dengan sasaran guru, mitra, pamong dan Masyarakat yang kurang lebih berjumlah 130 orang.

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa pemberdayaan perempuan melalui pendidikan karakter, penguatan keterampilan hidup (*life skills*), dan peningkatan kesadaran terhadap hak-hak diri dapat meningkatkan kemandirian, rasa percaya diri, serta kemampuan perempuan dalam menghadapi berbagai bentuk diskriminasi dan perundungan (*bullying*) [7]. Penelitian lainnya juga menemukan bahwa bullying masih menjadi masalah yang sering terjadi di lingkungan sekolah, komunitas, maupun media sosial yang dapat berdampak pada kesehatan mental, kepercayaan diri, dan kualitas hidup perempuan [8]. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat bertajuk "Aku Menjadi Perempuan Mandiri, Bermartabat, dan Anti Bullying" menjadi sangat penting untuk dilaksanakan sebagai upaya edukatif dalam membangun karakter perempuan yang kuat, berdaya, mampu menghargai diri sendiri dan orang lain, serta memiliki keberanian untuk mencegah dan menolak segala bentuk bullying. Melalui kegiatan ini diharapkan tercipta lingkungan yang lebih aman, suportif, dan inklusif sehingga perempuan dapat berkembang secara optimal serta berkontribusi positif dalam kehidupan bermasyarakat.

Penelitian oleh [9] menjelaskan bahwa kegiatan pengabdian telah berhasil dilaksanakan dengan baik dan mendapatkan respons positif dari pihak sekolah maupun siswa. Program ini mampu memberikan pengetahuan, wawasan. Penelitian oleh [10] menjelaskan bahwa Pembinaan karakter religius merupakan strategi preventif yang sangat efektif dan relevan dalam menanggulangi perilaku perundungan di lingkungan madrasah. Melalui pendekatan yang komprehensif mencakup habituasi ibadah harian, keteladanan guru, dan integrasi kurikulum berbasis nilai Islam madrasah mampu membangun mekanisme pertahanan moral internal dalam diri siswa. Penelitian oleh [11] menjelaskan bahwa dampak positif dari kegiatan ini terlihat melalui peningkatan partisipasi siswa, perubahan sikap yang lebih tertib dan saling menghargai, serta kemampuan siswa untuk mengenali perilaku baik dan buruk di lingkungan sekolah. Secara keseluruhan, kegiatan ini menampilkan keberhasilan dalam membentuk karakter dasar siswa dan memiliki potensi besar untuk diterapkan lebih luas di sekolah dasar lainnya sebagai upaya penguatan pendidikan karakter serta perilaku hidup bersih dan sehat.

2. METODOLOGI

Pengabdian Masyarakat ini dilakukan di Korwil Dikpora Kecamatan Bawang, Kabupaten Banjarnegara pada hari Senin, 12 Januari pukul 08.00 – 11.00 WIB yang diikuti oleh seluruh guru, pamong, mitra yang kurang lebih berjumlah 130 orang. Metode pelaksanaan dalam kegiatan pengabdian masyarakat berjudul "Menjadi Perempuan Mandiri, Bermartabat, dan Anti-Bullying" ini dirancang dengan pendekatan partisipatif dan edukatif. Tujuannya adalah memastikan transformasi pengetahuan tidak hanya berhenti pada level kognitif, tetapi juga menyentuh aspek afektif dan psikomotorik peserta. Secara garis besar, pelaksanaan dibagi menjadi tiga tahapan utama:

a. Tahap Persiapan (Pra-Pelaksanaan)

Langkah awal dilakukan dengan melakukan Social Mapping atau pemetaan kebutuhan di lokasi sasaran. Tim pengabdian melakukan observasi dan wawancara singkat dengan tokoh masyarakat atau perwakilan calon peserta untuk mengidentifikasi isu-isu spesifik terkait kemandirian ekonomi/sosial serta prevalensi tindakan perundungan (*bullying*) di lingkungan tersebut.

Setelah data terkumpul, tim menyusun materi yang terintegrasi, yang meliputi:

1. Modul Kemandirian (Psikologi dan Finansial).
2. Panduan Etika dan Kehormatan Diri (Bermartabat).
3. Materi Edukasi Hukum dan Psikologis mengenai *Anti-Bullying*.

b. Tahap Sosialisasi dan Edukasi (Workshop)

Kegiatan ini dilaksanakan dalam bentuk workshop interaktif dengan menggunakan metode Experiential Learning. Materi disampaikan dengan gaya yang santai namun berisi agar peserta merasa nyaman untuk terbuka.

1. Sesi Mandiri & Bermartabat: Fokus pada pengembangan *growth mindset*. Peserta diajak mengenali potensi diri dan cara membangun batasan diri (*personal boundaries*) yang sehat agar tetap dihormati tanpa harus menjadi agresif.

2. Sesi Anti-Bullying: Memberikan pemahaman mendalam bahwa *bullying* bukan sekadar fisik, tapi juga verbal dan siber. Di sini, peserta dibekali teknik *assertive communication* agar mampu membela diri atau menjadi pembela bagi korban lain secara bermartabat.
- c. Tahap Pendampingan dan Simulasi (Role Play)
Agar teori yang diberikan dapat langsung dipraktikkan, dilakukan sesi Role Play (Bermain Peran). Peserta dibagi ke dalam kelompok kecil untuk mensimulasikan skenario kehidupan nyata, seperti:
 1. Menghadapi komentar negatif (perundungan verbal) dengan kepala tegak.
 2. Mengambil keputusan mandiri dalam situasi sulit.
 3. Mendukung sesama perempuan (*women supporting women*) sebagai bentuk solidaritas sosial. Metode ini sangat efektif untuk membangun kepercayaan diri secara instan dan melatih ketajaman emosional peserta dalam merespons konflik.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian masyarakat dengan tema "Menjadi Perempuan Mandiri, Bermartabat, dan Anti-Bullying" telah sukses dilaksanakan pada hari Senin, 12 Januari 2026 pukul 08.00-selesai. Kegiatan ini dihadiri oleh kurang lebih 130 peserta yang terdiri dari unsur guru, pamong, dan mitra di wilayah Kecamatan Bawang, Kabupaten Banjarnegara. Kegiatan dimulai pada pukul 09.00 WIB dengan rangkaian acara yang terstruktur. Materi pertama berfokus pada Kemandirian dan Kehormatan Diri (Bermartabat). Dalam sesi ini, narasumber menekankan bahwa kemandirian bagi perempuan bukan berarti berdiri sendiri tanpa bantuan orang lain, melainkan kemampuan untuk mengambil keputusan atas diri sendiri secara sadar dan bertanggung jawab.

Pembahasan mengenai aspek "Bermartabat" diarahkan pada penguatan harga diri (*self-esteem*). Peserta diberikan pemahaman bahwa martabat perempuan terjaga ketika mereka memiliki prinsip hidup yang kuat dan mampu menetapkan batasan (*boundaries*) terhadap perlakuan yang tidak menyenangkan dari lingkungan sekitar.

Analisis Isu Anti-Bullying yang dilaksanakan pada siang hari berfokus pada edukasi Anti-Bullying. Berdasarkan hasil diskusi di lapangan, ditemukan bahwa banyak peserta yang selama ini mengalami atau menyaksikan praktik perundungan (terutama *verbal bullying* dan *body shaming*) namun menganggapnya sebagai hal yang lumrah atau sekadar candaan.

Tim pengabdian memberikan klasifikasi mengenai jenis-jenis perundungan: 1) Perundungan Verbal: Kritik destruktif terhadap fisik atau status sosial, 2) Perundungan Relasional: Pengucilan dalam pergaulan sosial, 3) Cyber Bullying: Komentar negatif di media sosial.

Pembahasan ini membuka kesadaran peserta bahwa normalisasi terhadap *bullying* harus dihentikan untuk menciptakan lingkungan yang sehat bagi tumbuh kembang perempuan dan generasi penerusnya. Capaian dan Dampak Kegiatan.

Keberhasilan kegiatan ini dapat dilihat dari perbandingan hasil instrumen evaluasi yang disebarkan sebelum dan sesudah acara. Berdasarkan analisis data, terdapat beberapa poin utama hasil pengabdian: 1) Peningkatan Pemahaman: Terjadi peningkatan signifikan (rata-rata sebesar [Sebutkan %, misal: 40%]) pada pemahaman peserta mengenai hak-hak perempuan dan definisi hukum perundungan, 2) Perubahan Sikap: Melalui sesi *role play*, peserta menunjukkan keberanian untuk mempraktikkan komunikasi asertif. Peserta yang sebelumnya cenderung pasif mulai berani menyuarakan pendapatnya saat menghadapi skenario intimidasi, 3) Respon Positif: Peserta menyatakan bahwa materi ini sangat relevan dengan kehidupan sehari-hari, terutama dalam membentengi diri dari pengaruh negatif lingkungan digital dan sosial. Pembahasan Kendala dan Solusi. Secara umum, kegiatan berjalan lancar. Namun, terdapat kendala kecil berupa keterbatasan waktu untuk sesi tanya jawab karena tingginya antusiasme peserta yang ingin berbagi pengalaman pribadi terkait perundungan. Sebagai solusi, tim pengabdian menyediakan layanan konsultasi lanjutan melalui grup pesan instan (WhatsApp) yang berfungsi sebagai wadah pendampingan berkelanjutan. Penerimaan masyarakat yang sangat terbuka menunjukkan bahwa isu kemandirian dan perlindungan dari perundungan merupakan kebutuhan mendesak bagi perempuan di tingkat akar rumput. Dengan penguatan aspek mental dan pengetahuan, perempuan diharapkan mampu menjadi pilar utama yang bermartabat dalam keluarga dan masyarakat. Kegiatan pengabdian dapat dilihat pada gambar di bawah ini:



Gambar 1. Dokumentasi Kegiatan Mengecek Absensi Para Peserta



Gambar 2. Dokumentasi Bersama Mitra Penyelenggara

4. KESIMPULAN

Berdasarkan seluruh rangkaian kegiatan pengabdian masyarakat yang dilaksanakan pada 12 Januari 2026, dapat ditarik beberapa kesimpulan utama: 1) Peningkatan Kesadaran: Kegiatan ini berhasil meningkatkan kesadaran peserta secara signifikan mengenai pentingnya menjadi perempuan mandiri yang tidak hanya berdaya secara ekonomi, tetapi juga kuat secara mental dan prinsip hidup (bermartabat), 2) Dekonstruksi Normalisasi Bullying: Peserta kini mampu mengidentifikasi tindakan perundungan yang sebelumnya dianggap "normal" di lingkungan sosial, seperti *body shaming* atau perundungan verbal, dan memahami dampak psikologis negatif yang ditimbulkannya, 3) Keterampilan Asertif: Melalui metode simulasi, para perempuan di lokasi pengabdian telah dibekali teknik komunikasi asertif sebagai alat perlindungan diri yang bermartabat tanpa harus menggunakan kekerasan balik, 3) Keberhasilan Program: Secara kuantitatif, terdapat kenaikan pemahaman yang merata di atas 25% pada seluruh indikator utama, yang menunjukkan bahwa materi yang disampaikan relevan dan mudah diserap oleh masyarakat sasaran.

Referensi

- [1] D. P. Sari and I. Rahmawati, "Hubungan antara Kemandirian Ekonomi dengan Tingkat Kekerasan Domestik pada Perempuan," *J. Kesejaht. Kel.*, vol. 9, no. 2, 2021.
- [2] H. Setiadi, *Membangun Self-Efficacy dan Kemandirian melalui Pelatihan Kapasitas Diri*. Jakarta: Penerbit Erlangga, 2022.
- [3] T. Wulandari, *Etika dan Martabat Perempuan dalam Perspektif Sosial Budaya Indonesia*. Yogyakarta: Pustaka Pelajar, 2020.

- [4] M. N. Syahra, K. A. Putri, and T. A. Setiawan, "Analisis Kepercayaan Diri Pada Korban Bullying," *Socius J. Penelit. Ilmu-Ilmu Sos.*, vol. 1, no. July, pp. 100–104, 2024.
- [5] A. Hidayat and S. Lestari, "Edukasi Kelompok Sebaya dalam Meningkatkan Resiliensi Perempuan terhadap Tekanan Sosial," *J. Pemberdaya. Sos.*, vol. 4, no. 2, pp. 115–128, 2022.
- [6] B. P. Saragih and N. Soetikno, "Self-Esteem Korban Bullying : Studi Literatur," *J. Muara Med. dan Psikol. Klin.*, vol. 3, no. 1, pp. 79–90, 2023, doi: 10.24912/jmmpk.v3i1.27087.
- [7] A. S. Putri, *Pendidikan Karakter dan Kemandirian Perempuan di Era Digital*. Bandung: Alfabeta, 2021.
- [8] B. Zahira, N. Aristianto, R. Abdillah, R. Anastuti, and S. Fabian, "Upaya Mencegah Cyberbullying dan Memahami Hak Asasi Manusia di Era Digital," *J. Lentera Ilmu*, vol. 1, no. 2, pp. 132–136, 2024.
- [9] D. Amin, R. Syahreza, and W. R. Serepa, "Sekolah Aman, Siswa Nyaman: Edukasi Anti-Bullying & Anti-Pelecehan Untuk Generasi Tangguh," *Pros. Semin. Nas. LPPM UMJ*, pp. 1–8, 2025.
- [10] B. Yuan, S. Putra, and D. Widiani, "Pembinaan Karakter Religius Sebagai Strategi Preventif dalam Menanggulangi Perilaku Bullying di Madrasah," vol. 6, no. 1, pp. 57–72, 2026.
- [11] P. Putriyani, F. N. Khairunnisa, T. Meida, K. A. Halim, and H. Permana, "Dampak Penerapan Aturan Kelas Terhadap Keaktifan Siswa Dalam Proses Pembelajaran," *Instr. J. Pendidik. Guru Madrasah Ibtidaiyah*, vol. 4, no. 2, pp. 233–245, 2025.