



PSIKOEDUKASI “STOP BULLYING! SAYANG DIRI, SAYANG TEMAN”

Meilani Rohinsa¹, Jane Savitri², Marissa Chitra Sulastra³, Elvin Freddrick Ciang⁴, Gledy Ulina Sembiring⁵

^{1,2}Prodi Magister Psikologi, Universitas Kristen Maranatha

^{3,5}Prodi Sarjana Psikologi Universitas Kristen Maranatha

⁴ Prodi Arsitektur, Universitas Kristen Maranatha

Informasi Artikel

Sejarah Artikel:

Diterima 17 April 2025

Revisi 22 April 2025

Disetujui 27 April 2025

Keywords:

bullying

learning

psikoedukasi

ABSTRAK

Bullying merupakan permasalahan serius di lingkungan sekolah yang dapat menimbulkan dampak jangka panjang terhadap kesehatan mental dan sosial siswa. Berbagai data nasional menunjukkan tingginya angka kasus bullying, baik secara langsung maupun melalui media digital, yang menunjukkan pentingnya diadakan intervensi dini. Kegiatan pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman siswa terhadap *bullying* melalui pendekatan psikoedukasi berbasis *service learning*. Kegiatan dilaksanakan oleh Fakultas Psikologi Universitas Kristen Maranatha yang bekerja sama dengan SDK Gamaliel di Kabupaten Bandung pada tanggal 25 Februari 2025, dengan tema "Stop Bullying! Sayangi Diri, Sayangi Teman." Sasaran kegiatan ini adalah siswa kelas IV, V, dan VI dengan total partisipasi sebanyak 144 siswa. Metode yang digunakan meliputi pemaparan secara langsung, media visual, sesi mencairkan suasana, serta *pre-post test* untuk mengukur pemahaman siswa. Hasil kegiatan menunjukkan adanya peningkatan kesadaran siswa mengenai jenis-jenis, dampak, serta strategi pencegahan bullying. Program ini membuktikan bahwa keterlibatan aktif siswa dalam kegiatan edukatif dapat membentuk lingkungan belajar yang lebih aman serta mendorong dukungan dan kepedulian terhadap sesama.

E-mail Penulis: rohinsa.meilani@gmail.com

PENDAHULUAN

Bullying merupakan tindakan penggunaan kekuasaan dengan tujuan menyakiti orang lain, yang dapat berupa kekerasan verbal, fisik, sosial, maupun melalui dunia maya (*cyberbullying*) (Panggabean et al.). Di Indonesia, berbagai kasus bullying di lingkungan sekolah seringkali muncul dan menjadi perhatian publik, menunjukkan bahwa fenomena ini masih menjadi tantangan yang besar dalam dunia pendidikan. Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) mencatat sebanyak 3.194 kasus pengaduan di bidang pendidikan dari tahun 2016 hingga 2020. Dari jumlah tersebut, terdapat 437 kasus anak sebagai pelaku *bullying* dan 480 kasus anak sebagai korban *bullying*. Selain itu, dari 3.178 kasus yang berkaitan dengan kejahatan *cyber*, tercatat 361 laporan mengenai korban *cyber bullying* dan 360 laporan tentang pelaku *cyber bullying*. Hal ini menegaskan bahwa diperlukan adanya intervensi menyeluruh, mulai dari pencegahan dan kesadaran di lingkungan pendidikan agar anak-anak dapat belajar menanggapi konflik dan perbedaan tanpa menyakiti orang lain melalui tindakan seperti perundungan.

Dampak dari *bullying* terhadap korban dapat menyebabkan masalah emosional seperti kecemasan, depresi, rendah diri, hingga keinginan untuk bunuh diri pada korban. Selain itu, *bullying* juga dapat mengganggu konsentrasi belajar, menurunkan motivasi, dan bahkan menyebabkan siswa enggan untuk bersekolah. (Sukmawati et al., 2021). Tidak hanya itu, dampak dari *bullying* dapat mempengaruhi seseorang meski telah mencapai tahap dewasa. Dalam salah satu kasus yang diteliti oleh Prasetyo (2011), dampak *bullying* dalam jangka panjangnya bila tidak ditangani menyebabkan korban menderita phobia, cemas dan gejala seperti amnesia yang dalam psikologi klinis disebut dengan *Post-Traumatic Stress Disorder* (PTSD) saat dewasa yang mengganggu kehidupan keseharian mereka.

Upaya pencegahan dan penanganan *bullying* di sekolah memerlukan keterlibatan aktif dari berbagai pihak, termasuk guru, siswa, orang tua, dan pihak sekolah secara keseluruhan. Fokus pada peran siswa sangat penting karena mereka dapat menjadi agen perubahan di lingkungan sekolah. Ketika siswa diberikan pemahaman yang menyeluruh mengenai *bullying*, baik bentuk, dampak, maupun cara mengatasinya, maka mereka akan menjadi lebih sadar mengenai konsekuensi dari tindakan tersebut serta lebih mampu mengenali dan menanggapi tindakan *bullying* secara tepat. Dengan membangun kesadaran, siswa dapat membentuk lingkungan sekolah yang aman dan saling menghargai, sehingga mencegah munculnya perilaku-perilaku yang merugikan.

Sekolah dasar merupakan instansi pendidikan yang memiliki tanggung jawab mengedukasi tentang *bullying* sejak dini sebagai bentuk pengembangan karakter siswa serta sebagai upaya preventif agar perilaku perundungan dapat diminimalisir. sehingga tercipta lingkungan belajar yang aman, nyaman, serta mendukung pertumbuhan sosial dan emosional anak. Sekolah Dasar Kristen Gamaliel merupakan salah satu sekolah dasar di Kabupaten Bandung yang berkomitmen untuk mewujudkan tujuan tersebut melalui pelaksanaan program psikoedukasi *anti-bullying*. Berdasarkan wawancara dengan pihak sekolah, ditemukan beberapa instansi dimana siswa melakukan kekerasan verbal, baik sengaja maupun tidak sengaja, terhadap temannya sebagai bentuk candaan dalam situasi sehari-hari. Contohnya berupa ejekan dan julukan menggunakan nama hewan. Terdapat pula ucapan-ucapan menyakitkan yang dikaitkan dengan intelek yang berasal dari perbandingan nilai antar siswa..

Dalam konteks ini, kegiatan *service learning* yang berfokus pada isu *bullying* menjadi salah satu pendekatan yang efektif untuk meningkatkan kesadaran dan pemahaman siswa tentang *bullying*, serta memberdayakan mereka untuk mengambil tindakan pencegahan. Melalui kegiatan *service learning* ini, siswa tidak hanya mendapatkan pengetahuan tentang *bullying*, tetapi juga diajak untuk terlibat secara aktif dalam upaya menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan kondusif. Kegiatan diselenggarakan secara langsung pada tanggal 25 Februari 2025 di dalam GKI Anugerah yang telah disediakan oleh pihak SDK Gamaliel dengan tema acara "Stop Bullying! Sayangi Diri, Sayangi Teman" yang ditujukan kepada siswa kelas IV, V, dan VI SDK Gamaliel. Dengan tujuan dari kegiatan ini adalah:

1. Meningkatkan pemahaman siswa mengenai pengertian, jenis-jenis, dan dampak negatif *bullying*.
2. Menumbuhkan kesadaran siswa akan pentingnya menghargai diri sendiri dan orang lain.
3. Mendorong siswa untuk berani menolak dan melaporkan tindakan *bullying* yang mereka alami atau saksikan.
4. Membangun empati dan kepedulian siswa terhadap teman sebaya yang menjadi korban *bullying*.
5. Memberikan pemahaman awal mengenai strategi untuk mencegah dan mengatasi *bullying* di lingkungan sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi yang direalisasikan dalam bentuk seminar. Psikoedukasi merupakan bentuk layanan kepada masyarakat dimana dilakukan pemberian informasi kepada publik dalam menghadapi masalah dalam kehidupan sehari-hari sekaligus sebagai bentuk advokasi agar pengambilan keputusan tindakan publik didasarkan pada prinsip-prinsip psikologis yang benar (Supraktiknya, 2011). Psikoedukasi tersebut dilaksanakan dengan menggunakan metode ceramah dan demonstrasi (Bakhruddin et al., 2021) dengan bantuan media visual berupa presentasi *powerpoint* dan penayangan video untuk menekankan materi lebih lanjut. Tujuan dari kegiatan tersebut adalah untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang bahaya *bullying* beserta cara menghadapi sekaligus

mencegahnya. Melalui kegiatan *Service Learning* ini, para siswa diharapkan mengerti dan lebih sadar tentang bahaya bullying. Universitas Kristen Maranatha berkoordinasi dengan SDK Gamaliel dan melakukan kegiatan *Service Learning* ini secara *on-site* di sekolah tersebut dengan 144 siswa sebagai audiens, 10 orang guru, 34 mahasiswa/i, dan 2 dosen pembimbing. Pada pelaksanaannya, peserta diberikan kuesioner *google form* berupa *pre-test* dan *post-test*. Sebelum penyampaian materi para siswa mengisi kuesioner *pre-test* yang dibagikan dan setelahnya sesi *games* dilakukan untuk mencairkan suasana. Setelah penyampaian materi para siswa mengisi kuesioner *post-test* yang sudah dibuat dan kembali diadakan sesi *games* untuk mencairkan suasana. Tujuan dilakukannya pengisian kuesioner adalah untuk mengetahui sejauh mana para siswa memahami materi yang telah disampaikan, juga seberapa efektif seminar yang telah dilakukan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil dari kegiatan ini akan disajikan pada bagian ini. Dalam pelaksanaan kegiatan yang merupakan bentuk kerja sama dengan mitra pengabdian SDK Gamaliel terdapat 144 peserta yang menjadi target sasaran. Peserta merupakan gabungan dari kelas IV hingga VI SD dan berikut adalah tabel demografi peserta :

Tabel 1. Demografi Peserta

| Demografi | Kategori | N | % |
|---------------|-----------|-----|------|
| Jenis kelamin | Laki-laki | 78 | 54.2 |
| | Perempuan | 66 | 45.8 |
| Kelas | IV SD | 56 | 38.9 |
| | V SD | 38 | 26.4 |
| | VI SD | 50 | 34.7 |
| TOTAL | | 144 | 100 |

Berdasarkan data dari tabel 1 terlihat bahwa jumlah peserta laki-laki dan perempuan relatif seimbang dan mayoritas merupakan siswa kelas IV dan VI SD.

Kemudian pada tabel 2 akan diberikan hasil uji signifikansi perbedaan *pre-test* dan *post-test* untuk keseluruhan kegiatan *service learning*. Dari total 144 peserta, hanya data dari 79 peserta yang dapat dianalisis dalam uji signifikansi akibat adanya kendala koneksi ketika pengisian kuesioner dan juga dilakukan proses penyaringan tambahan untuk memastikan kesetaraan perbandingan. Hal tersebut perlu pertimbangkan sebagai salah satu keterbatasan dalam pembahasan yang dilakukan :

Tabel 2. Hasil uji signifikansi *pre-post Sayangi Diri Sayangi Teman*

| Learning and Motivation | |
|-------------------------|----------|
| MannWhitneyU | 1449.500 |
| Wilcoxon W | 4609.500 |
| Z | - 5.909 |
| Asymp.sig(2tailed) | <0.001 |

Hasil dari tabel 2 menggunakan Mann-Whitney Test U menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam skor sebelum dan setelah psikoedukasi (p value = <0.001).

Selanjutnya pada tabel 3 akan diberikan gambaran statistik deskriptif *pre-test* dan *post-test* untuk keseluruhan kegiatan :

Tabel 3. Gambaran *Pre-post Mean Learning and Motivation*

| Kelompok | Mean | Standard Deviation | Std. Mean Error |
|-------------|-----------|--------------------|-----------------|
| Total Benar | Pretest | 16.13 | 2.448 |
| | Post test | 18.43 | 1.802 |

Hasil tabel 3 menunjukkan skor *mean post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor peserta setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Hasil dari tabel 2 menggunakan Mann-Whitney Test U menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang sangat signifikan dalam skor sebelum dan setelah psikoedukasi ($p \text{ value} = <0.001$).

Selanjutnya pada tabel 3 akan diberikan gambaran statistik deskriptif *pre-test* dan *post-test* untuk keseluruhan kegiatan :

Tabel 3. Gambaran *Pre-post Mean Learning and Motivation*

| | Kelompok | Mean | Standard Deviation | Std. Mean Error |
|-------------|-----------|-------|--------------------|-----------------|
| Total Benar | Pretest | 16.13 | 2.448 | 0.275 |
| | Post test | 18.43 | 1.802 | 0.202 |

Hasil tabel 3 menunjukkan skor *mean post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Hal ini menunjukkan bahwa terdapat peningkatan skor peserta setelah pelaksanaan psikoedukasi.

Tabel 4. Evaluasi level reaksi kegiatan

| Evaluasi | Tidak Setuju | Kurang Setuju | Setuju | Sangat Setuju | Jumlah |
|--|--------------|---------------|--------|---------------|--------|
| Saya senang dapat mengikuti kegiatan ini | 0 | 0 | 19.8% | 80.2% | 100% |
| Narasumber menyampaikan materi dengan jelas | 1.1% | 0 | 26.4% | 72.5% | 100% |
| Materi yang disampaikan bermanfaat bagi saya | 0 | 0 | 20.9% | 79.1% | 100% |
| Waktu Pelaksanaan kegiatan cukup memadai | 0 | 5.5% | 50.5% | 44% | 100% |

Berdasarkan tabel 4 dapat dilihat bahwa sebagian besar siswa sangat setuju bahwa mereka senang mengikuti kegiatan yang dilaksanakan dan narasumber menyampaikan materi dengan jelas serta materinya bermanfaat secara pribadi. Sebagian besar peserta juga setuju dan sangat setuju dengan waktu pelaksanaan kegiatan yang cukup memadai. Selanjutnya adalah paparan mengenai evaluasi level belajar tentang kegiatan yang ditampilkan pada tabel 5 :

Tabel 5. Evaluasi level pembelajaran kegiatan

| Evaluasi | Tidak Setuju | Kurang Setuju | Setuju | Sangat Setuju | Jumlah |
|---|--------------|---------------|--------|---------------|--------|
| Saya memahami pengertian <i>bullying</i> | 0 | 1.1% | 29.7% | 69.2% | 100% |
| Saya mengetahui berbagai jenis <i>bullying</i> | 3.3% | 6.6% | 26.4% | 63.7% | 100% |
| Saya mengetahui bagaimana cara menghadapi peristiwa <i>bullying</i> | 1.1% | 1.1% | 27.5% | 70.3% | 100% |

| | | | | | |
|---|---|------|-------|-------|------|
| Saya akan berusaha menjaga diri agar tidak disakiti teman | 0 | 1.1% | 22% | 76.9% | 100% |
| Saya bersedia menyayangi teman dengan tidak menyakitinya | 0 | 1.1% | 15.4% | 83.5% | 100% |

Berdasarkan data yang disajikan dalam tabel 5, mayoritas peserta setuju dan sangat setuju dalam menyatakan mereka memiliki pemahaman yang baik terkait konsep *bullying*, jenis-jenisnya, serta cara menghadapinya. Selain itu, sebagian besar responden menyatakan akan berusaha menjaga diri agar tidak disakiti teman serta menunjukkan kesediaan untuk menyayangi teman dengan tidak menyakitinya.

Dari paparan hasil terlihat bahwa terdapat peningkatan pemahaman peserta mengenai *bullying* melalui psikoedukasi yang dilakukan. Hasil ini sejalan dengan sejumlah penelitian sebelumnya (Rahmadani *et al*, 2023; Amaliyah *et al*, 2023; Hsb *et al*, 2024) yang membuktikan bahwa psikoedukasi secara langsung mampu meningkatkan pemahaman siswa mengenai *bullying*. Hasil uji signifikansi pada tabel 2 menunjukkan perbedaan yang signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < 0.001$), yang mengindikasikan bahwa program psikoedukasi berhasil meningkatkan pemahaman peserta tentang *bullying*. Dukungan ini semakin kuat dengan hasil tabel 3 yang menunjukkan bahwa nilai rata-rata *post-test* lebih tinggi dibandingkan dengan *pre-test*. Peningkatan skor menunjukkan bahwa psikoedukasi ini telah memberikan pemahaman yang lebih baik tentang definisi, jenis, peran, dampak, dan cara menghadapi *bullying*, serta memperkuat sikap siswa dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan saling mendukung.

Kemudian berdasarkan hasil evaluasi keseluruhan dari kegiatan psikoedukasi yang disampaikan melalui tabel 4 dan tabel 5, pelaksanaan kegiatan psikoedukasi ini menunjukkan keberhasilan dalam mencapai tujuannya secara menyeluruh, baik dari hasil reaksi maupun hasil pembelajaran yang diterima peserta. Evaluasi reaksi menunjukkan bahwa sebagian besar siswa sangat senang mengikuti kegiatan, waktu yang diberikan cukup memadai, dan menilai bahwa penyampaian materi oleh narasumber dilakukan dengan jelas dan mudah dipahami. Hal ini menunjukkan bahwa pendekatan yang digunakan selama kegiatan efektif dalam menjangkau pemahaman peserta didik. Oleh karena itu, materi dan pesan yang disampaikan dapat diterima dengan baik.

Dari sisi evaluasi pembelajaran, mayoritas siswa menyatakan pemahaman yang baik terhadap pengertian *bullying*. Siswa juga mengetahui apa saja jenis-jenis *bullying* dan juga cara-cara yang dapat dilakukan untuk menghadapinya. Sikap positif juga terlihat dari evaluasi peserta yang menunjukkan komitmen untuk menjaga diri agar tidak disakiti teman. Hal sebaliknya juga berlaku dengan adanya keinginan untuk menyayangi sesama dan tidak menyakitinya.

Berikut ini akan disajikan dokumentasi kegiatan psikoedukasi.



Gambar 1. Pelaksanaan Kegiatan



Gambar 2. Penutupan Kegiatan

KESIMPULAN DAN SARAN

Berdasarkan pemaparan pada bagian sebelumnya, dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi yang dilaksanakan dengan SDK Gamaliel yang bertema “Stop Bullying! Sayangi Diri, Sayangi Teman” mampu meningkatkan pemahaman dan mendorong kesadaran siswa mengenai *bullying*. Tidak hanya itu, psikoedukasi juga membentuk sikap positif siswa, yang tercermin dari komitmen mereka untuk menjaga diri agar tidak menjadi korban, serta keinginan untuk menyayangi sesama dan tidak menyakiti teman. Dengan demikian, kegiatan ini terbukti berhasil dalam mencapai tujuannya. Keterbatasan yang dihadapi dalam kegiatan ini adalah terdapat kendala koneksi dalam pengisian *pre-post test* sehingga data yang diterima tidak sepenuhnya akurat.

UCAPAN TERIMA KASIH

Ucapan terimakasih disampaikan kepada Universitas Kristen Maranatha atas dukungannya terhadap pengabdian kepada masyarakat ini, dan juga kepada SDK Gamaliel selaku mitra pengabdian. Ucapan terimakasih juga disampaikan kepada mahasiswa anggota pengabdian dari Universitas Kristen Maranatha Felice Ariel Tjendrawan, Florence Reva Soelistijono, Evan Alexander, Mario Ariba Tantonono, Chelsea Angelica Ang atas kontribusinya dalam kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Amaliyah, S., Irsyadiyah, A. U., & Mayasari, I. (2023). Peduli Sayangi: Psikoedukasi Pencegahan Tindakan Bullying Di Sekolah Dasar Inklusi Sdn Karanganyar Gunung 02 Semarang. *Dedication: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(1), 59-66.
- Bakhrudin, M., Shoffa, S., Holisin, I., Ginting, S., Fitri, A., Lestari, I. W., ... & Kurniawati, N. (2021). Strategi Belajar Mengajar.
- Hsb, U. Z., Safitri, N., Zulhilma, F., Putri, D. F., & Zahara, C. I. (2024). Psikoedukasi Bullying Pada Siswa/I Sekolah Dasar Negeri 3 Dewantara, Aceh Utara. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi Ipteks*, 2(6), 1622-1628.
- Komisi Perlindungan Anak Indonesia (Kpai). (2021, May 18). *Data Kasus Perlindungan Anak 2016–2020*. Bank Data Perlindungan Anak <https://Bankdata.Kpai.Go.Id/Tabulasi-Data/Data-Kasus-Perlindungan-Anak-2016-2020>
- Panggabean, H., Situmeang, D., Dan Simangunsong, R. (2023). Waspada Tindakan Bullying Dan Dampak Terhadap Dunia Pendidikan. *Jpm-Unita (Jurnal Pengabdian Masyarakat)*, 1(1), 9–16.

- Prasetyo, A. B. E. (2011). Bullying Di Sekolah Dan Dampaknya Bagi Masa Depan Anak. *El-Tarbawi*, 4(1), 19–26.
- Rahmadani, A. S., Pavita, D. F., & Qibtiyah, M. (2023, October). Psikoedukasi Untuk Mencegah Perilaku Bullying Pada Siswa-Siswi Sd Muhammadiyah 3 Gresik “Say No To Bullying”. In *Prosiding Seminar Hasil Pengabdian Kepada Masyarakat Dan Kuliah Kerja Nyata* (Vol. 1, No. 1, Pp. 337-344).
- Sukmawati, I., Fenyara, A. H., Fadhilah, A. F., Dan Herbawani, C. K. (2021). Dampak Bullying Pada Anak Dan Remaja Terhadap Kesehatan Mental. Dalam *Prosiding Seminar Nasional Kesehatan Masyarakat 2023* (Vol. 2, No. 1, Hlm. 126–144).
- Supratiknya, A. (2011). *Merancang Program Dan Modul*. Yogyakarta: Universitas Sanata Dharma.