

Pelatihan Psikoedukasi Pengenalan Bullying dan Cyberbullying di SMP Taman Dewasa

Hartosujono¹, Garcinia Vadua Fabiola², Rizky Amelia Putri³, Brilian Viona Agustin⁴, Siti Rahmadhani⁵

^{1,2,3,4,5} Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa, Indonesia

Corresponding Author

Nama Penulis: Rizky Amelia Putri

E-mail: ramelia.putri19@gmail.com

Abstrak

Pelatihan ini dilatarbelakangi oleh penemuan perilaku bullying verbal, ejekan, serta konflik di media sosial melalui Grup WhatsApp pada siswa kelas VII SMP. Kurangnya pemahaman tentang bentuk bullying dan cyberbullying menyebabkan siswa memandang perilaku tersebut sebagai candaan yang biasa aja. Maka dari itu, pelatihan ini dibuat untuk meningkatkan pengetahuan, kesadaran, dan sikap pencegahan bullying sejak dini. Tujuan utama pelatihan adalah untuk meningkatkan pemahaman siswa tentang jenis bullying dan efeknya, menumbuhkan empati mereka, dan meningkatkan kemampuan mereka untuk melapor dan merespons secara asertif. Metode pelatihan meliputi asesmen awal (pre-test), psikoedukasi melalui PowerPoint, ice breaking untuk meningkatkan keterlibatan peserta, simulasi kartu situasi bullying untuk meningkatkan empati dan pemecahan masalah, diskusi kelompok, dan asesmen akhir (post-test). Evaluasi pelatihan dianalisis menggunakan paired sample t-test melalui aplikasi Jamovi. Hasil pelatihan menunjukkan peningkatan signifikan antara skor pre-test dan post-test ($p < .001$), yang menunjukkan antusiasme yang tinggi dan peningkatan kemampuan untuk menemukan perilaku bullying. Berdasarkan dukungan dari pihak sekolah, relevansi materi, serta hasil penilaian yang menunjukkan signifikan, tingkat persiapan pelatihan dianggap sangat pantas untuk dilaksanakan lagi dan ditingkatkan sebagai program pencegahan yang berkelanjutan di lingkungan sekolah.

Kata kunci - bullying, cyberbullying, psikoedukasi, remaja

Abstract

This training was motivated by the discovery of verbal bullying behavior, teasing, and conflict on social media through WhatsApp groups among seventh grade junior high school students. Lack of understanding about the forms of bullying and cyberbullying causes students to view these behaviors as ordinary jokes. Therefore, this training was designed to increase knowledge, awareness, and attitudes towards bullying prevention from an early age. The main objectives of the training were to increase students understanding of the types of bullying and their effects, foster their empathy, and improve their ability to report and respond assertively. The training methods included an initial assessment (pre-test), psychoeducation through PowerPoint, icebreakers to increase participant engagement, simulations of bullying situation cards to increase empathy and problem solving, group discussions, and a final assessment (post-test). Training evaluation was analyzed using a paired sample t-test through the Jamovi application. The training results showed a significant increase between pre-test and post-test scores ($p < .001$), indicating high enthusiasm and an increased ability to detect bullying behavior. Based on support from the school, the relevance of the material, and the assessment results which showed significance, the level of training preparation was deemed very appropriate to be implemented again and improved as a sustainable prevention program in the school environment

Keywords - bullying, cyberbullying, pschoeducation, teenagers

PENDAHULUAN

Kehidupan sosial manusia berlangsung melalui beberapa fase perkembangan. Sejak lahir, individu tumbuh dan berkembang dalam lingkungan keluarga sebagai tempat pertama bersosialisasi. Setiap hari, individu melakukan kontak dan interaksi terutama dengan orang tua, yang berperan menanamkan nilai-nilai kehidupan. Ketika memasuki masa remaja dan semakin bertambah usia, individu mulai mengenal lingkungan sosial yang lebih luas di luar keluarga. Proses sosialisasi pun semakin berkembang seiring meningkatnya interaksi dengan teman sebaya. Pengalaman ini berkontribusi pada peningkatan keterampilan sosial individu. Apabila nilai-nilai yang ditanamkan sejak kecil dapat terserap dengan baik, maka kemampuan sosial individu juga akan berkembang secara optimal. Hal ini terjadi karena proses pertumbuhan manusia berlangsung secara berkesinambungan dari satu fase ke fase berikutnya, tanpa mengesampingkan pembelajaran yang diperoleh pada tahun sebelumnya (Vanista & Pamawaty., 2023)

Berdasarkan hasil wawancara dengan pihak sekolah yaitu kepala sekolah, staf sekolah, dan guru BK, maka ditemukan adanya permasalahan utama berupa *Bullying* verbal, ejek-ejekan antarsiswa, konflik melalui media digital (WhatsApp Group). Siswa sering belum memahami bahwa candaan berlebihan, memanggil nama orang tua, body shaming, dan pengucilan termasuk bentuk *bullying* yang berdampak pada psikologis korban. Rendahnya literasi digital dan komunikasi asertif memperbesar potensi konflik di lingkungan sekolah.

Subjek pelatihan yang dipilih yaitu siswa kelas VII SMP karena merupakan fase awal remaja. Masa remaja identik dengan masa pencarian identitas dan krisis identitas, dimana menimbulkan beberapa permasalahan seperti emosi yang tidak stabil, perilaku yang menentang, senang eksplorasi dan melakukan eksplorasi secara berkelompok, sehingga psikoedukasi mengenai *bullying* dapat meningkatkan pengetahuan bagi siswa dalam upaya pencegahan atau preventif (Irwanti & Haq, 2023)

Pelatihan ini bertujuan secara umum meningkatkan pemahaman dan sikap anti-*bullying* sehingga tercipta lingkungan sekolah yang aman dan mendukung. Tujuan khususnya adalah meningkatkan pengetahuan siswa tentang bentuk *bullying* dan *cyberbullying*, dampak psikososialnya, cara merespons secara tepat, serta menumbuhkan sikap empati dan keberanian. Pelatihan dirancang menggunakan metode psikoedukasi interaktif melalui penyampaian materi dengan PPT, ice breaking untuk meningkatkan keterlibatan siswa, kartu situasi *bullying* sebagai kasus nyata untuk melatih empati dan pemecahan masalah, serta pre-post test untuk mengevaluasi efektivitas program.

Dari segi kelayakan, sekolah memberikan dukungan fasilitas dan tenaga pendamping BK, jumlah siswa terjangkau, serta metode yang digunakan berbasis bukti ilmiah dan sesuai karakteristik perkembangan siswa SMP. Oleh karena itu, pelatihan ini dinilai layak dilaksanakan sebagai upaya preventif mengurangi perilaku *bullying* dan *cyberbullying* di sekolah.

METODE

Pelaksanaan pelatihan psikoedukasi pengenalan *bullying* dan *cyberbullying* pada siswa kelas VII SMP dilakukan melalui alur kegiatan yang terstruktur, berkesinambungan, dan terukur. Tahap awal yaitu persiapan, meliputi penyusunan materi PowerPoint (PPT) tentang *bullying* dan *cyberbullying*, penyusunan kartu situasi *bullying*, pembuatan instrumen pre-post test, persiapan sarana prasarana (LCD, ruang kelas, speaker), serta koordinasi dengan guru BK.

Tahap kedua adalah asesmen awal (pre-test). Siswa mengisi kuesioner untuk mengukur pengetahuan awal, sikap empati, serta kecenderungan perilaku menghadapi kasus *bullying*. Data pre-test ini berfungsi sebagai baseline evaluasi keberhasilan pelatihan. Tahap berikutnya adalah psikoedukasi interaktif melalui penyampaian materi PPT yang mencakup pengertian *bullying* dan *cyberbullying*, bentuk perundungan, dampak psikososial bagi korban, peran bystander, serta strategi pencegahan dan pelaporan aman. Untuk menjaga konsentrasi dan dinamika kelas, fasilitator melakukan pengundian nomor siswa untuk memilih satu peserta secara acak. Siswa terpilih menerima satu kartu situasi *bullying* dan diminta menjawab dua pertanyaan reflektif: 1) apa tindak dan yang akan

This work is licensed under Creative Commons Attribution License 4.0 CC-BY International license

dilakukan jika berada di posisi korban. 2) jika melihat teman berada pada situasi tersebut, apa yang akan dilakukan?. Jawaban siswa kemudian didiskusikan bersama seluruh kelas. Pada tahap ini fasilitator akan memberikan respon terhadap jawaban dari siswa tersebut.

Tahap selanjutnya adalah asesmen terakhir (*post-test*) dengan instrumen yang sama seperti pre-test guna mengukur perubahan tingkat pemahaman dan sikap siswa. Data pre-post dianalisis menggunakan aplikasi Jamovi melalui Uji Paired Samples T-Test untuk efektifitas pelatihan secara statistik. Tahap penutup meliputi refleksi kegiatan, dan penarikan kesimpulan dari aktivitas psikoedukasi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pelatihan psikoedukasi pengenalan *bullying* dan *cyberbullying* diladakan untuk siswa kelas VII SMP Taman Dewasa dengan jumlah 41 peserta.



Gambar 1.
Peserta pelatihan

Evaluasi hasil dari kegiatan ini dilakukan dengan memberikan pre-test sebelum pelatihan dan post-test setelah seluruh rangkaian kegiatan telah selesai.



Gambar 2.
Pre-test



Gambar 3.
Post-test

Untuk memperlihatkan data hasil pengukuran secara rinci, berikut disajikan data skor pre-test dan post-test yang dapat dilihat di tabel 1

Tabel 1.

Data Skor Pre-Test Dan Post-Test Peserta

Total Pre-Test	Total Post-Test
6	10
9	9
7	8
8	10
6	9
8	9
9	9
9	9
9	9
9	9
7	9
7	9
5	9
9	9
5	9
5	9
9	9
4	9
7	9
6	9
4	8
8	9
8	8
8	9
8	9
8	10
8	8

9	8
9	8
9	9
9	9
9	10
6	10
5	10
5	9
4	10
2	10
5	9
4	9
3	10
4	9

Berdasarkan hasil statistik deskriptif, nilai rata-rata pre-test peserta adalah 6.80 dengan median 7 dan deviasi standar 2.052. di sisi lain, nilai rata-rata post-test meningkat menjadi 9.07 dengan median 9 dan deviasi standar 0.608. Perbedaan ini menunjukkan bahwa setelah menjalani pelatihan, pemahaman siswa tentang *bullying* dan *cyberbullying* telah meningkat dan menjadi lebih seimbang. Untuk memberikan gambaran yang lebih jelas mengenai hasil pengukuran, data statistik deskriptif pre-test dan post-test di tampilkan pada Tabel 2.

Tabel 2.

Statistik Deskriptif Nilai Pre-Test dan Post-Test Peserta

Descriptives

	N	Mean	Median	SD	SE
pretest	41	6.80	7	2.052	0.3205
posttest	41	9.07	9	0.608	0.0949

Pengujian asumsi normalitas menggunakan uji Shapiro-Wilk menunjukkan bahwa data pre-test dan post-test memiliki signifikansi $p < 0.05$, sehingga data dinyatakan tidak berdistribusi normal. Meskipun demikian, karena jumlah sampel lebih dari 30 ($n = 41$), analisis tetap dapat dilanjutkan menggunakan uji Paired Samples T-Test. Hasil uji Paired Samples T-Test menunjukkan nilai statistik $t = -6.31$ dengan derajat kebebasan 40 dan nilai signifikansi $p < .001$. Temuan ini menandakan terdapat perbedaan yang bermakna antara skor pre-test dan post-test. Selain itu, nilai ukuran efek Cohen's d yang mencapai -0.985 mengindikasikan bahwa pelatihan memiliki pengaruh besar terhadap peningkatan pemahaman peserta. Perbandingan antara skor rata-rata pre-test dan post-test dapat dilihat pada Tabel 3

Tabel 3.

Perbandingan Rata-Rata Skor Pre-Test dan Post-Test Peserta

Paired Samples T-Test

Paired Samples T-Test

						95% Confidence Interval			
		statistic	df	p	Effect Size	Lower	Upper		
pretest	posttest	Student's t	-6.31	40.0	<.001	Cohen's d	-0.985	-1.36	-0.607

Note. H₀: $\mu_{\text{Measure 1}} - \mu_{\text{Measure 2}} = 0$

KESIMPULAN

Pelaksanaan pelatihan psikoedukasi mengenai *bullying* dan *cyberbullying* pada siswa kelas VII SMP Taman Dewasa menunjukkan hasil yang positif dalam meningkatkan pemahaman siswa terkait bentuk, dampak, serta upaya pencegahan perilaku perundungan. Peningkatan skor dari pre-test ke post-test yang signifikan secara statistik mengindikasikan bahwa kegiatan pelatihan berjalan efektif. Pendekatan pelatihan yang bersifat interaktif, melalui penyampaian materi, ice breaking, dan simulasi kartu situasi sederhana. Mampu meningkatkan keterlibatan siswa serta menumbuhkan kesadaran dan empati terhadap isu *bullying*. Dengan dukungan pihak sekolah dan kesesuaian materi dengan kebutuhan peserta, kegiatan ini berpotensi untuk dikembangkan sebagai program pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* yang berkelanjutan di lingkungan sekolah. Dari kesimpulan diatas, dapat ditemukan saran untuk keberlanjutan program perlu diperkuat melalui pelaksanaan psikoedukasi dengan durasi yang lebih memadai, integrasi materi pencegahan *bullying* ke dalam layanan BK, penguatan karakter, serta evaluasi berkesinambungan dan pengembangan metode intervensi yang beragam agar perubahan sikap dan perilaku siswa dapat dipertahankan dalam jangka panjang

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terimakasih kepada SMP Taman Dewasa atas dukungan dan kolaborasi selama pelaksanaan kegiatan. Apresiasi juga disampaikan kepada kepala sekolah, guru BK serta siswa kelas VII atas keterlibatan aktif mereka. Terima kasih turut disampaikan kepada Universitas Sarjanawiyata Tamansiswa atas dukungan dan fasilitas yang memungkinkan terlaksananya kegiatan pengabdian masyarakat ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Agustiningrum, R., Kusumaningrum, P. R., Sulistyowati, A. D., & Sari D. P. (2025). Peningkatan pengetahuan remaja melalui edukasi pencegahan perilaku perundungan. *Jurnal masyarakat*, 1(2), 76-82
- Hasbullah, H. (2021). Kurikulum Pendidikan Guru: Metode Simulasi dalam. *Adaara: Jurnal Manajemen Pendidikan Islam*, 11(2), 155-162
- Irwanti, R. U., & Haq, A. H. B. (2023). Efektivitas psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan tentang *bullying* pada remaja. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology*, 3(1s), 214-220
- Kurniasih, N., & Elita, R. F. M. (2024). Pencegahan *Cyberbullying* Pada Siswa Sekolah Menengah Pertama. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 5(1), 2110-2114
- Lusiana, S. N. E. L., & Arifin, S. (2022). Dampak *bullying* terhadap kepribadian dan pendidikan seorang anak. *Kariman: Jurnal Pendidikan Keislaman*, 10(2), 337-350
- Marhan, C., Yunita, A., Pambudhi, Y. A., Sunarjo, I. S., Qalbi, L. S., & Abas, M. (2022). Program psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan *bullying* bagi remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 196-202
- Ni'mah, S. A. (2023, July). Pengaruh *cyberbullying* pada kesehatan mental remaja. *In Prosiding Seminar Sastra Budaya dan Bahasa (SEBAYA)* (Vol. 3, pp. 329-338)
- Nurhayaty, E., & Mulyani, A. S. (2020). Pengenalan *Bullying* dan Dampaknya Pada Pelaku dan Korban. *Jurnal Khatulistiwa Informatika*, 3(2), 173-179
- Putri, A. S. E., Putri, A. S., & Christia, A. M. (2025, November). Edukasi dan Sosialisasi "Stop *Bullying* and Take Care of Your Mental Health". *In SANDIMAS: Seminar Nasional Pengabdian kepada Masyarakat* (Vol. 2, No. 1, pp. 248-257)
- Rahmi, S., Oruh, S., & Agustang, A. (2024). *Cyberbullying* Di Kalangan Remaja Pada Perkembangan Teknologi Abad 21. *GOVERNANCE: Jurnal Ilmiah Kajian Politik Lokal Dan Pembangunan*, 10(3)
- Vanista, A., & Patmawati, I. (2023). Faktor Penyebab Perundungan Pada Pelajar Usia Remaja Di Pangandaran. *Jurnal Pendidikan Sosial Dan Konseling*, 1(3), 1067-1072

Yulianti, Y., Pakpahan, I., Angraini, D., Ayunabilla, R., Febia, A. A., & Habibi, M. I. (2024). Dampak *bullying* terhadap kesehatan mental. *Jurnal Mahasiswa BK An-Nur: Berbeda, Bermakna, Mulia*, 10(1), 153-160