

## Psikoedukasi Upaya Mencegah Dan Melawan Perundungan (*Bullying* dan *Cyberbullying*) Di SMP Unggulan Habibulloh

Yuli Fitria<sup>1\*</sup>, Ahmad Efendi<sup>2</sup>  
<sup>1,2</sup>STIKES Banyuwangi, Banyuwangi  
Email: [fitriayuli818@gmail.com](mailto:fitriayuli818@gmail.com)<sup>1\*</sup>

### Abstrak

*Sekolah seyogyanya menjadi tempat membentuk karakter pribadi yang positif bagi siswa, namun praktik perundungan (bullying) di lingkungan sekolah masih marak terjadi. Adapun jenis perundungan yang biasa terjadi berupa bullying fisik, verbal serta melalui media sosial (cyberbullying) sehingga diperlukan upaya untuk mencegah dan melawannya. Pembekalan melalui psikoedukasi ini bertujuan memberikan pengenalan, pemahaman, serta penerapan cara guna mereduksi intensitas praktik perundungan dan cara melawannya. Terdapat empat tahapan pada metode psikoedukasi yang dilakukan yakni; 1). Identifikasi, 2).Persiapan, 3).Pelaksanaan, 4).Evaluasi dan tindak lanjut kegiatan. Program pengabdian melalui psikoedukasi ini menghasilkan; 1). Pengetahuan & pemahaman siswa tentang perundungan yang terukur dari hasil posttest dengan nilai yang memenuhi, 2). Peningkatan kesadaran siswa dengan membiasakan peka terhadap ciri - ciri perilaku perundungan dan mampu menjadi fasilitator bagi pelaku atau korban perundungan di lingkup sekolah guna membantu pihak guru, sivitas akademik dalam menciptakan iklim sekolah yang positif sehingga terbebas dari perilaku perundungan.*

**Keywords:** *Psikoedukasi, Perundungan, Bullying, Cyberbullying*

### PENDAHULUAN

Fenomena penyimpangan perilaku dilingkungan Pendidikan seperti disekolah salah satunya perilaku kekerasan berupa perundungan. Kekerasan yang dialami oleh siswa diantaranya berupa kekerasan secara fisik, verbal serta perundungan melalui media sosial atau yang lebih dikenal dengan *cyberbullying*. Ironisnya selama pembelajaran daring dari rumah prevalensi *cyberbullying* semakin meningkat (Aivazpour and Beebe 2021). Penggunaan media digital selama pembelajaran daring ternyata tidak luput dari pengaruh negatif seperti perundungan melalui media atau *cyberbullying*. Kasus perundungan di Indonesia menurut data Ipsos melaporkan bahwasanya negara dengan kasus *cyberbullying* tertinggi kedua setelah India (Amin, 2020). Kurangnya kesadaran pihak terkait dalam mencegah dan memahami bahaya perundungan disekolah yang pada akhirnya masih massif terjadi perilaku *cyberbullying* di sekitar kita akan menjadi masalah kompleks yang sulit teratasi.

Masyarakat umum menganggap perundungan (*bullying* dan *cyberbullying*) di lingkungan sekolah adalah bentuk kenakalan anak pada umumnya sebagai perilaku wajar siswa dalam berinteraksi dengan teman – temanya. Berangkat dari persepsi yang wajar inilah perilaku perundungan masih marak terjadi di lingkungan pendidikan bahkan sekolah berbasis

agama seperti sekolah berasrama dan pondok pesantren. Persepsi keliru masyarakat tentang perundungan, dimana dianggap sebagai salah satu cara mendidik anak dan menganggap anak akan mampu mengatasi perundungan yang dialami seiring menjadi dewasa. Padahal pengaruh negatif yang dimunculkan dari perundungan (*bullying dan cyberbullying*) dapat menjadi ancaman pada semua dimensi kehidupan individu (Stauffer et al. 2012). Perilaku kekerasan perundungan (*bullying dan cyberbullying*) pada masa anak – anak memiliki berbagai dampak negatif diantaranya gangguan emosional, gangguan adaptasi psikososial yang buruk serta gangguan perilaku patologis (Kazerooni et al. 2018).

Perilaku kekerasan perundungan (*bullying dan cyberbullying*) merupakan bentuk penyimpangan perilaku dengan cara melukai, menyakiti orang lain secara berulang-ulang (Kowalski et al. 2014). Perilaku perundungan (*bullying dan cyberbullying*) disekolah banyak melibatkan siswa dan tidak melihat gender, siswa laki – laki maupun perempuan sama – sama memiliki potensi menjadi pelaku dan korban atau bahkan keduanya (Kim et al. 2018). Hal lainnya dampak yang lebih berbahaya dari perilaku kekerasan perundungan (*bullying dan cyberbullying*) di sekolah diantaranya nilai kemampuan akademik yang buruk, karakter yang cenderung melawan aturan dan terlibat masalah kriminal dimasa berikutnya (Wang and Ngai 2021). Berdasar uraian sebelumnya, dampak negatif perilaku perundungan apabila tidak ada upaya mencegah sejak dini pada diri siswa diusia anak remaja. Oleh karenanya pentingnya kemampuan mengenali, mengidentifikasi, serta menyadarkan akan perilaku perundungan dilingkungan aktifitas sehari – hari mereka. Kemudian hal penting lainnya, membekali pengetahuan tentang cara melawan perundungan apabila mereka menemui atau bahkan menjadi korban. Oleh karenanya dengan memberikan pembekalan berupa psikoedukasi akan bahaya dan cara melawan perundungan dapat menjadi solusinya, sehingga harapannya siswa memiliki kepedulian yang tinggi dalam menjaga keselamatan pribadi mereka di sekolah dan lingkungan lain sekitarnya.

Sekolah berasrama (*Boarding School*), sekolah yang terintegrasi dengan pondok pesantren yang cenderung bernuansa religius serta kental akan penanaman nilai karakter dalam kurikulum pendidikannya, tidak menjadi jaminan akan terbebas dari masalah kenakalan siswanya (*Juvenil Delinquency*). Hal tersebut juga tidak terkecuali pada sekolah berbasis pondok pesantren seperti SMP Unggulan Habibulloh yang berada di Kabupaten Banyuwangi. Berita viral tentang peristiwa perundungan atau penganiayaan pada santri oleh pengurus pondok yang terjadi pada tahun 2021 tepatnya di pondok pesantren yang diketahui berada di kawasan Jawa Tengah, menjadi momok tersendiri bagi orang tua ketika akan memasukan buah

hatinya di pondok pesantren. Hal ini pastinya akan mengancam keberadaan pondok pesantren ditengah masyarakat yang notabene tempat yang dianggap bersih dari praktek perilaku perundungan dan oleh masyarakat dapat saja di generalisasikan ketika pondok dianggap atau tersigma berubah sebagai tempat perundungan bagi siswa yang sekaligus merangkap menjadi santri didalamnya.

Berdasarkan analisis situasi serta data dari guru bimbingan konseling SMP Unggulan Habibulloh dan pengurus pondok, terdapat kasus perundungan yang terjadi dilingkungannya namun masih pada taraf yang sedang. Pada umumnya kasus yang terjadi pada siswa cenderung di dominasi kasus perundungan yang berawal dari adanya geng senior dan junior, merusak, meminjam barang tanpa ijin, dikucilkan, saling ejek (*bullying verbal*) sehingga berlanjut pada perkelahian ringan, akan tetapi hal tersebut selama ini tidak sampai pada luka berat ataupun cacat fisik. Berdasar hal tersebut pihak yayasan pondok pesantren habibulloh menyadari bahwasanya sekecil apapun masalah terkait perundungan dapat berdampak besar jika tidak segera diatasi. Oleh karenanya melalui SMP Unggulan habibulloh yang notabene sebagai tempat/ lingkungan pendidikan yang islami berupaya memberikan edukasi pada siswa yang sebagian besar merupakan santri didalam pondok tentang bahayanya perilaku perundungan.

Selanjutnya hal yang menjadi perhatian yaitu upaya untuk mencegah terjadinya praktek perilaku perundungan dilingkungan sekolah yang terintegrasi dengan pondok pesantren Habibulloh dan meningkatkan kepercayaan masyarakat khususnya wali santri, wali murid kepada pondok dan sekolah yang berada dibawah naungan yayasan. Sehingga siswa SMP Unggulan habibulloh yang sekaligus sebagai santri layak untuk diberikan kegiatan berupa penyuluhan yang dikemas dengan metode psikoedukasi dengan mengundang hadirkan pemateri yang berasal dari tenaga profesional yang relevan, yang dapat memberikan penyuluhan, pemahaman, serta memberikan penyadaran tentang upaya mencegah, dan cara – cara yang digunakan untuk melawan perilaku perundungan sehingga siswa menjadi lebih cakap, dan mandiri dalam menjaga keselamatan pribadi. Dengan diadakannya kegiatan tersebut harapannya SMP Unggulan Habibulloh yang berada di lingkungan pondok pesantren terbebas dari praktek segala bentuk perilaku perundungan dan ikut mengkapanyekan program pemerintah “STOP Bullying & Cyberbullying“ serta menjadi sekolah rujukan masyarakat sebagai sekolah yang mampu mencetak generasi bangsa yang cerdas dan berakhlakul karimah.

## METODE KEGIATAN

Kegiatan pengabdian pada masyarakat menggunakan metode ini pemberian pendidikan (educational) yang dikemas dimulai dengan empat tahapan yaitu; 1). Identifikasi, tahapan ini menemukan permasalahan atau kasus kejadian kemudian menentukan kelayakan mitra untuk dilakukan psikoedukasi. 2). Persiapan, pada tahapan ini dilakukan penyusunan materi, survey lokasi, sistematika kegiatan sesuai dengan konsep psikoedukasi. 3). Pelaksanaan, pada tahap ini terdapat dua kegiatan yaitu Psikoedukasi dikemas dalam bentuk penyuluhan. Sesi penyuluhan dilakukan pada hari yang berbeda antara siswa putra dan putri, hal ini menyesuaikan dengan kebijakan tempat kegiatan pengabdian dilakukan dimana memberlakukan kegiatan sekolah dan pondok terpisah antara putra - putri. 4). Evaluasi dan tindak lanjut, pada sesi evaluasi pengabdian melakukan evaluasi dengan memberikan link penilaian yang berisi tentang evaluasi kegiatan (reaction sheet), yang diisi oleh mitra pengabdian diantaranya siswa peserta psikoedukasi, guru, tenaga kependidikan dan pengurus pondok guna dapat mengukur tingkat kebermanfaatan dan menentukan rencana tindak lanjut kegiatan berikutnya apabila diperlukan. Tahapan pelaksanaan Pengabdian digambarkan pada tabel Sebagai berikut :

Tabel 1. Tahapan Pelaksanaan kegiatan

No	Waktu Kegiatan	Nama Kegiatan	Target	Tempat
1.	2/6 / 2022	Penyesuaian jadwal dengan mitra	-	Kantor SMP
2.	3/6 /2022	Penyusunan materi	-	
3.	4/6/2022	Survey Lokasi	Mitra	Sekolah
4.	6/6/2022	Psikoedukasi tentang bahaya perundungan	siswa putri	Aula Pondok putri
5.	13/6/2022	Psikoedukasi tentang cara melawan perundungan	siswa putri	Aula Pondok putri
6.	20/6/2022	Psikoedukasi tentang bahaya perundungan	siswa putra	Aula masjid
7.	22/6/2022	Psikoedukasi tentang cara melawan perundungan	siswa putra	Aula masjid
8.	23/6/2022	evaluasi	seluruh siswa	Kelas

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini mengusung tema “Psikoedukasi Upaya Mencegah dan Melawan Perundungan (*bullying dan cyberbullying*)” dilakukan secara bertahap sesuai dengan jadwal yang telah ditentukan. Adapun pelaksanaan kegiatan ini berlangsung selama bulan Juni 2022, sasaran psikoedukasi yaitu siswa – siswi kelas VII, VIII, IX SMP Unggulan Habibulloh sejumlah 209 siswa, yang terdiri 117 siswa putri dan 92 siswa putra.

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan dalam kurun waktu satu bulan, mulai dari tahap persiapan, identifikasi, pelaksanaan dan evaluasi. Pada pelaksanaan menyesuaikan tema – tema

yang diberikan pada setiap sesinya. Adapun setiap sesi diberikan dikemas dalam bentuk psikoedukasi yang bertujuan sasaran memperoleh pengetahuan, pemahaman, penyadaran serta penerapan dari tema yang diberikan. Upaya peningkatan dari aspek pengetahuan, pemahaman dan penyadaran diberikan pada sesi penyuluhan tentang materi bahaya perundungan (*bullying dan cyberbullying*). Kemudian penguatan pada aspek penerapan diberikan ketika pengabdian memberikan materi tentang cara melawan perundungan (*bullying dan cyberbullying*). Pelaksanaan psikoedukasi dengan tema di atas, memberikan penekanan pada tiap inti materinya sebagai berikut:

1. Psikoedukasi : Mengenal bahaya *bullying* dan *cyberbullying*.

Dalam konteks tema ini, peserta diberikan pengetahuan dasar tentang pengertian perundungan diantaranya yaitu *bullying* dan *cyberbullying*. Perilaku Perundungan atau biasa disebut *bullying* merupakan tindakan menyakiti secara fisik maupun emosional secara berulang-ulang kepada individu lain yang lebih lemah. Terdapat tiga jenis *bullying* tradisional ini yaitu pertama, *bullying* fisik adapun bentuknya seperti; memukul, menendang, meninju, menampar, mendorong, dan serangan fisik lainnya. Kedua *bullying* verbal, bentuk perundungan dengan menggunakan kata-kata, pernyataan, sebutan, atau panggilan yang menghina secara lisan. Ketiga *bullying* Sosial yaitu perundungan yang dilakukan dengan cara mengabaikan, mengucilkan atau menghindari, kemudian sikap berupa pandangan sinis, tawa yang mengejek hingga bahasa tubuh yang bermaksud untuk merendahkan. Berikutnya pengetahuan tentang bentuk perundungan lainnya yaitu *cyberbullying*, dimana tindakan *bullying* yang dilakukan melalui media sosial. Efisiensi dan kepraktisan dari ponsel membuat *cyberbullying* lebih populer di kalangan remaja. Terdapat enam jenis *cyberbullying* yaitu *Harassment* (ujaran pelecehan, menakuti), *Denigration* (merusak reputasi dengan cara memfitnah, gossip), *Impersonation* (membuat, menggunakan akun palsu), *outing* (menyebarkan informasi atau gambar/video untuk mempermalukan orang lain), *trickery* (mencari rahasia orang lain untuk disebarluaskan secara daring), *exclusion* (mengeluarkan dari grup), dan *cyberstalking* (mengintai akun seseorang guna mencuri informasinya). Hal lainnya yang perlu ditekankan dalam hal ini yaitu pemahaman dan penyadaran bahaya dari perilaku *bullying* dan *cyberbullying*.terlebih saat ini penggunaan media sosial menjadi kebutuhan sehari –hari penggunaan platform WA, Facebook, You tube, instagram, twiter dan lainnya, hal

2. Tips cara melawan *bullying* dan *cyberbullying*.

Pada sesi kali ini pengabdian memberikan penyuluhan tentang tips melawan yang dapat dilakukan ketika melihat atau bahkan mengalami perilaku *bullying* dan *cyberbullying*. Adapun

hal yang dapat dilakukan siswa secara pribadi berupa upaya melawan seperti tidak membawa barang berharga, tidak selalu sendirian dalam aktifitas terpancing emosi, mengenali dan dekati pelaku bullying, tidak ikut melakukan bullying menunjukkan ketahanan diri bahwa kita tidak mau mengganggu orang lain. Selain secara upaya melawan secara pribadi, siswa juga diberikan upaya melawan perundungan di lingkungan sekolah berasrama seperti tetap percaya diri apabila terperangkap dalam situasi bullying, jika melihat teman menjadi korban, melakukan pertolongan dengan melaporkan kepada guru, orang tua / dewasa, melakukan perlawanan dengan cara teriak, lari sambil mencari pertolongan, mencatat tempat, orang yang terlibat serta jenis perundungan yang dilakukan.

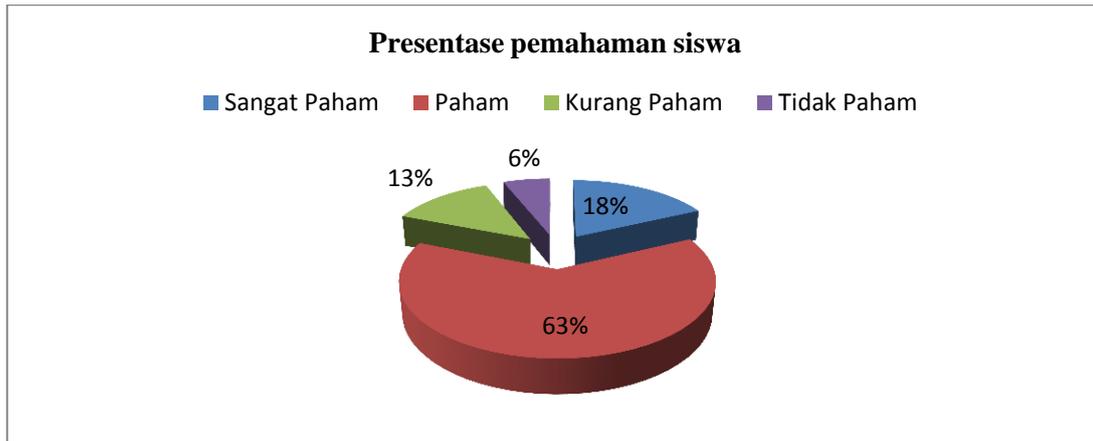
## HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kerjasama pengabdian dengan mitra yaitu segenap sivitas SMP Unggulan Habibulloh yang mana merupakan salah satu sekolah berbasis asrama (*boarding School*). Adapun peserta yang menjadi target sasaran adalah seluruh siswa-siswi kelas VII samapi IX dengan waktu pelaksanaan edukasi yang berbeda. Adapun hasil dokumentasi kegiatan pengabdian kepada masyarakat sebagai berikut;



Gambar.1 Pelaksanaan edukasi kepada siswa putri dan putra

Hasil dari kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini yakni siswa yang menjadi target sasaran pengabdian mengetahui, memahami, serta menyadari tentang bahaya serta upaya mencegah serta melawan perundungan (*Bullying & Cyberbullying*). Berdasarkan hasil evaluasi melalui reaction sheet yang di sebar diperoleh tingkat pemahaman sikap siswa terhadap materi selama kegiatan pengabdian berlangsung sebagai berikut:



Gambar.2 Prosentase tingkat pemahaman siswa terhadap materi

Berdasarkan hasil psikoedukasi, penyuluhan yang telah dilakukan diperoleh informasi yang dapat dianalisis seperti motif pada usia sekolah remaja melakukan tindakan perundungan dikarenakan pada masa ini remaja memiliki egosentrisme yang tinggi sehingga menyebabkan terjadinya tekanan negatif dari kelompok teman sebayanya yang lebih kuat terlebih pada sekolah yang memiliki intensitas aktifitas yang padat seperti sekolah berasrama. Kelompok teman sebaya terdiri dari kelompok teman sebaya yang memberikan tekanan yang bersifat pasif dan kelompok teman sebaya yang memberikan tekanan yang bersifat aktif. Hal ini senada dengan pendapat Ningrum dan Amna (2020) menyebutkan bahwa penolakan dari teman sebaya dapat menimbulkan perasaan kesepian dan dimusuhi, sehingga dapat mempengaruhi kesehatan mental dan menimbulkan masalah-masalah seperti mengganggu, *membully* bahkan melakukan tindakan kriminal. Dapat dikatakan teman sebaya memiliki pengaruh yang sangat besar dalam kehidupan remaja, sehingga remaja selalu berusaha untuk tetap diterima dan berada diantara kelompok sebaya. Dissanayake et al. (2012) juga menemukan bahwa teman sebaya terutama anak-anak lelaki lebih banyak melakukan tindakan agresif dibandingkan anak perempuan, tetapi perempuan cenderung melakukan perundungan secara lisan (*bullying verbal*). Kemunculan tindakan perundungan di lingkungan sekolah bisa tidak terjadi ketika adanya pengawasan yang baik serta iklim sekolah yang kondusif sehingga akan terbentuk kontrol diri yang baik pula pada diri siswa. Pada usia remaja kemampuan pengendalian diri akan mengarahkan segala bentuk tindakannya terutama menghindari perilaku yang negatif. Oleh karena itu, edukasi tentang bahaya perundungan secara berkala mampu memperkuat dalam menurunkan kasus perundungan (*Bullying* dan *cyberbullying*) di lingkungan sekolah.

## KESIMPULAN

Psikoedukasi Upaya Mencegah dan Melawan Perundungan (*bullying* dan *cyberbullying*) di SMP Unggulan Habibulloh mampu meningkatkan pengetahuan, memberikan pemahaman dan kesadaran akan bahaya tindakan perundungan (*bullying* dan *cyberbullying*) yang di buktikan dengan peningkatan data hasil evaluasi. Melalui metode psikoedukasi seperti kegiatan pengabdian ini dapat menjadi alternatif mencari solusi dalam menyelesaikan masalah perilaku perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah dan juga dalam upaya menciptakan iklim sekolah yang kondusif, bebas dari praktek kekerasan serta sekolah yang layak bagi siswa sehingga orang tua atau masyarakat tidak ragu menitipkan anak pada sekolah yang berbasis asrama.

## UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada pihak yang terlibat dalam pelaksanaan Pengabdian Kepada Masyarakat ini diantaranya Stikes Banyuwangi lembaga tempat kami mengabdikan, mitra pengabdian yaitu SMP Unggulan Habibulloh Banyuwangi yang membantu memberikan pendanaan, fasilitas serta dukungan yang luar biasa pada proses pengabdian sampai selesai. Semoga sukses menyertai kita.

## DAFTAR PUSTAKA

- Aivazpour, Zahra, and Nicole L. Beebe. (2021). "The Impact of Power Imbalance on Cyberbullying: The Role of Bystanders Intervention." in International Conference on Information Systems, ICIS 2020 - Making Digital Inclusive: Blending the Local and the Global.
- Amin, G. (2020). Psikoedukasi Mengenai dampak bullying dan cara meningkatkan self-esteem pada remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1). doi: 10.24912/jbmi.v3i1.8058.
- Dissanayake, D. S., Weeratunge, W. M. M. W. N. C., Gaspe, G. M. N. S., & Gamage, A. G. O. N. A. (2012). Peer pressure and bullying among school going adolescents in the district of Kandy. *Journal of the College of Community Physicians of Sri Lanka*, 17(1). doi: 10.4038/jccpsl.v17i1.4929.
- Kazerooni, F., Taylor, S. H., Bazarova, N. N., & Whitlock, J. (2018). Cyberbullying bystander intervention: The number of offenders and retweeting predict likelihood of helping a cyberbullying victim. *Journal of Computer-Mediated Communication*, 23(3), 146-162. doi: 10.1093/jcmc/zmy005.
- Kim, S., Colwell, S. R., Kata, A., Boyle, M. H., & Georgiades, K. (2018). Cyberbullying victimization and adolescent mental health: Evidence of differential effects by sex and mental health problem type. *Journal of youth and adolescence*, 47(3), 661-672.
- Kowalski, R. M., Giumetti, G. W., Schroeder, A. N., & Lattanner, M. R. (2014). Bullying in the digital age: a critical review and meta-analysis of cyberbullying research among youth. *Psychological bulletin*, 140(4), 1073.
- Ningrum, F. S., & Amna, Z. (2020). Cyberbullying Victimization dan Kesehatan Mental pada

- Remaja. *INSAN Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 35-48. doi: 10.20473/jpkm.v5i12020.35-48.
- Stauffer, S., Heath, M. A., Coyne, S. M., & Ferrin, S. (2012). High school teachers' perceptions of cyberbullying prevention and intervention strategies. *Psychology in the Schools*, 49(4), 352-367. doi: 10.1002/pits.21603.
- Wang, L., & Ngai, S. S. Y. (2021). Cyberbullying perpetration among Chinese adolescents: the role of power imbalance, fun-seeking tendency, and attitude toward cyberbullying. *Journal of interpersonal violence*, 08862605211062988. doi: 10.1177/08862605211062988.