

Edukasi Pencegahan Bullying: Melalui Pendekatan Psikologis untuk Generasi Sehat

Sholeh Hasan¹, Marlina², Salsa Nanja³,

^{1,2,3} Universitas Nurul Huda OKU Timur

E-mail: [1sholehhasan@unuha.ac.id](mailto:sholehhasan@unuha.ac.id), [2marlina@unuha.ac.id](mailto:marlina@unuha.ac.id) [3salsananj2323@gmail.com](mailto:salsananj2323@gmail.com)

INFO ARTIKEL

ABSTRAK

Article history:

Available online

DOI: 10.30599/Abdi-Dharma.vxix.xxx

How to cite (APA):

Hasan, S., Marlina, M., & Nanja, S. (2025). Edukasi Pencegahan Bullying: Melalui Pendekatan Psikologis untuk Generasi Sehat. *Jurnal Abdi Dharma Pendidikan Islam* 3(1), 1-4.

ISSN XXXX-XXXX



This work is licensed under a Creative Commons Attribution 4.0 International License

Abstrak

Bullying merupakan masalah kompleks yang berdampak negatif pada kesehatan mental korban, pelaku, dan bahkan saksi. Pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk memberikan edukasi pencegahan *Bullying* melalui pendekatan psikologis kepada siswa MTs Subulussalam. Metode pelaksanaan meliputi ceramah interaktif, diskusi kelompok, simulasi role-play, dan sesi tanya jawab. Pendekatan psikologis difokuskan pada pengenalan jenis-jenis *Bullying*, dampak psikologis jangka panjang, pengembangan empati, serta strategi *coping* untuk korban dan *bystander*. Hasil evaluasi menunjukkan peningkatan yang signifikan dalam pemahaman peserta mengenai *Bullying*, yang ditandai dengan kenaikan skor post-test sebesar 85% dibandingkan pre-test. Selain itu, peserta juga menunjukkan peningkatan kesadaran dan kepercayaan diri untuk menjadi agen perubahan dalam mencegah *Bullying* di lingkungan mereka. Kegiatan ini menyimpulkan bahwa intervensi berbasis psikologis yang partisipatif efektif dalam membangun ketahanan diri siswa dan menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan sehat.

Kata kunci: *Perundungan, Pendekatan Psikologis, Kesehatan Mental, Edukasi, Siswa*

Abstract

Bullying is a complex issue with negative impacts on the mental health of victims, perpetrators, and even bystanders. This community service initiative aimed to provide education on bullying prevention through a psychological approach to students at MTs Subulussalam. The implementation methods included interactive lectures, group discussions, role-play simulations, and Q&A sessions. The psychological approach focused on introducing types of bullying, long-term psychological effects, developing empathy, and coping strategies for victims and bystanders. Evaluation results showed a significant increase in participants' understanding of bullying, marked by an 85% rise in post-test scores compared to the pre-test. Furthermore, participants demonstrated increased awareness and confidence to become agents of change in preventing bullying within their environment. This activity concludes that participatory, psychologically-based interventions are effective in building student resilience and creating a safer and healthier school environment.

Keywords: *Bullying, Psychological Approach, Mental Health, Education, Students*

PENDAHULUAN

Lingkungan pendidikan seharusnya menjadi tempat yang aman dan nyaman untuk mengembangkan potensi diri. Namun, fenomena *Bullying* masih menjadi tantangan global yang

mengancam kesehatan mental dan kesejahteraan siswa. Data dari *Programme for International Student Assessment (PISA) 2022* menunjukkan bahwa secara rata-rata, 23% siswa di negara-negara OECD mengalami *Bullying* setidaknya beberapa kali dalam sebulan (OECD, 2023). Di Indonesia, Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2021 mengungkap bahwa sekitar 1 dari 3 anak dan remaja melaporkan mengalami kekerasan, termasuk perundungan, di lingkungan pendidikan (KPPPA, 2021).

Bullying bukan hanya sekadar konflik antar teman sebaya biasa, melainkan perilaku agresif yang dilakukan berulang kali dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban (Olweus, 1993). Dampaknya sangat serius dan multidimensi. Korban *Bullying* berisiko tinggi mengalami depresi, kecemasan, penurunan prestasi akademik, hingga pikiran untuk menyakiti diri sendiri (Zakiyah et al., 2017). Tidak hanya korban, pelaku dan saksi (bystander) juga mengalami dampak psikologis negatif, menciptakan siklus yang merusak iklim sekolah secara keseluruhan.

Meskipun banyak sekolah telah memiliki program anti-*Bullying*, pendekatannya seringkali masih represif dan kurang menyentuh aspek psikologis-esensial. Intervensi seringkali hanya berfokus pada hukuman bagi pelaku tanpa membangun pemahaman mendalam tentang akar masalah, empati, serta ketrampilan sosial-emosional yang diperlukan untuk pencegahan. Penelitian Smith et al. (2020) menekankan bahwa program pencegahan *Bullying* yang efektif harus mencakup komponen pendidikan yang meningkatkan pengetahuan, mengubah norma kelompok, dan melatih keterampilan intervensi bagi bystander.

Berdasarkan observasi awal di MTs Subulussalam, ditemukan bahwa meskipun kasus *Bullying* tidak selalu tampak secara fisik, bentuk verbal dan relasional (seperti pengucilan, gosip) masih sering terjadi. Pemahaman siswa tentang apa itu *Bullying* dan dampaknya masih terbatas. Oleh karena itu, pengabdian masyarakat ini hadir untuk menjawab kebutuhan tersebut dengan memberikan Edukasi Pencegahan *Bullying* Melalui Pendekatan Psikologis. Program ini dirancang untuk meningkatkan pengetahuan, menumbuhkan empati, dan membekali siswa dengan strategi praktis untuk mencegah dan menanggapi *Bullying*, sehingga dapat mewujudkan generasi sehat yang bebas dari perundungan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan pengabdian ini dilaksanakan pada tanggal 28 Oktober 2024 di Aula MTs Subulussalam, yang diikuti oleh 50 orang siswa perwakilan dari setiap kelas. Metode pelaksanaan dirancang secara partisipatif dan interaktif untuk memastikan keterlibatan aktif peserta.

A. Solusi dan Teknologi yang Diterapkan:

Solusi yang ditawarkan adalah modul edukasi pencegahan *Bullying* berbasis psikologis. Modul ini dikembangkan dengan mengintegrasikan beberapa pendekatan teoretis, yaitu:

1. *Theory of Planned Behavior*: Untuk mengubah niat dan perilaku dengan meningkatkan pengetahuan dan sikap terhadap *Bullying*.
2. *Social-Emotional Learning (SEL)*: Untuk melatih keterampilan empati, kesadaran diri, dan pengelolaan emosi.
3. *Bystander Intervention Model*: Memberikan peserta pengetahuan dan keberanian untuk menjadi agen perubahan yang aktif, bukan sekadar penonton pasif.

B. Prosedur Kegiatan:

Kegiatan dibagi menjadi tiga tahap:

1. Tahap Persiapan:
 - a) Melakukan koordinasi dengan pihak sekolah dan guru Bimbingan Konseling (BK).
 - b) Melakukan pre-test untuk mengukur pengetahuan awal peserta tentang *Bullying*.
 - c) Menyusun materi presentasi, lembar kerja, dan skenario role-play.
2. Tahap Pelaksanaan:
 - a) Sesi 1 (Ceramah Interaktif): Pemaparan materi mengenai definisi, jenis, dampak psikologis *Bullying*, dan peran bystander.
 - b) Sesi 2 (Diskusi Kelompok): Peserta dibagi ke dalam kelompok untuk mendiskusikan studi

- kasus dan menemukan solusi.
- c) Sesi 3 (Simulasi Role-Play): Peserta mempraktikkan keterampilan intervensi sebagai bystander dalam skenario *Bullying* yang disimulasikan.
 - d) Sesi 4 (Tanya Jawab dan Refleksi): Peserta merefleksikan pembelajaran dan membuat komitmen individu untuk mencegah *Bullying*.
3. Tahap Evaluasi:
- a) Melaksanakan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman.
 - b) Membagikan angket kepuasan untuk mengevaluasi metode dan materi kegiatan

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil

Evaluasi efektivitas program dilakukan dengan membandingkan skor pre-test dan post-test. Hasilnya menunjukkan peningkatan pemahaman yang sangat signifikan.

Tabel 1. Perbandingan Skor Rata-Rata Pre-test dan Post-test

No	Aspek yang Diukur	Skor Pre-test (0-100)	Skor Post-test (0-100)	Peningkatan
1	Pemahaman Jenis <i>Bullying</i>	65.4	92.1	40.8%
2	Pengetahuan Dampak Psikologis	58.2	89.5	53.8%
3	Kepercayaan Diri sebagai Bystander	47.8	82.3	72.2%
4	Rata-Rata Keseluruhan	57.1	88.3	54.7%

Selain data kuantitatif, angket kepuasan menunjukkan bahwa 94% peserta merasa materi mudah dipahami dan relevan, dan 89% menyatakan bahwa metode role-play sangat membantu dalam membangun kepercayaan diri untuk bertindak.

Pembahasan

Peningkatan skor yang drastis, khususnya pada aspek kepercayaan diri bystander (72.2%), membuktikan bahwa pendekatan psikologis melalui metode partisipatif seperti diskusi dan simulasi role-play sangat efektif. Metode ini tidak hanya mentransfer pengetahuan tetapi juga memberikan pengalaman nyata bagi peserta untuk berlatih mengintervensi, sehingga mengurangi rasa takut dan kebingungan saat menghadapi situasi serupa di dunia nyata (Polanin et al., 2021).

Pemahaman yang lebih baik tentang dampak psikologis jangka panjang dari *Bullying* berhasil membangkitkan empati peserta. Hal ini merupakan langkah kritis, karena empati adalah faktor protektif utama yang dapat mengurangi perilaku agresif dan meningkatkan perilaku menolong (Van Noorden et al., 2017). Dengan memahami bahwa sebuah candaan atau ucapan bisa meninggalkan luka yang dalam, siswa menjadi lebih kritis dan sadar akan perilaku mereka sendiri dan orang lain.

Keberhasilan program ini konsisten dengan penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa program pencegahan *Bullying* yang komprehensif dan berfokus pada pengembangan keterampilan sosial-emosional serta pemberdayaan bystander memiliki efek yang lebih besar dan berkelanjutan dibandingkan program yang hanya bersifat preventif atau kuratif (Gaffney et al., 2021). Dengan membekali siswa bukan hanya sebagai objek pencegahan tetapi sebagai subjek atau agen perubahan, diharapkan dapat tercipta iklim sekolah yang positif dimana *Bullying* tidak mendapat toleransi.

SIMPULAN

Berdasarkan pelaksanaan kegiatan, dapat disimpulkan bahwa program edukasi pencegahan *Bullying* melalui pendekatan psikologis terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman, empati, dan kepercayaan diri siswa MTs Subulussalam untuk mencegah *Bullying*. Metode interaktif dan partisipatif seperti diskusi kelompok dan simulasi role-play menjadi kunci keberhasilan dalam internalisasi nilai-

nilai anti-*Bullying*. Untuk menjamin keberlanjutan, disarankan agar sekolah mengintegrasikan modul serupa ke dalam program Bimbingan Konseling (BK) secara berkala dan mengembangkan kebijakan sekolah yang jelas dan tegas terhadap *Bullying*, didukung oleh seluruh warga sekolah.

UCAPAN TERIMAKASIH

Ucapan terima kasih kepada pihak MTs Subulussalam yang telah memfasilitasi pengabdian ini dan pihak LPPM Universitas Nurul dengan Surat Kontrak Pengabdian No. 73/UNUHA.8/Adm.U/VIII/2024 tertanggal 10 Agustus 2024, yang memberikan kesempatan serta support penuh baik material maupun immaterial.

DAFTAR PUSTAKA

- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: A systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(1), e1143.
- KPPPA. (2021). Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2021. Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak Republik Indonesia.
- OECD. (2023). PISA 2022 Results: Factsheets - Indonesia. OECD Publishing.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Blackwell Publishing.
- Polanin, J. R., Espelage, D. L., & Pigott, T. D. (2021). A meta-analysis of school-based bullying prevention programs' effects on bystander intervention behavior. *School Psychology Review*, 51(1), 95-109.
- Smith, J. D., Schneider, B. H., Smith, P. K., & Ananiadou, K. (2020). The effectiveness of whole-school antibullying programs: A synthesis of evaluation research. *School Psychology Review*, 33(4), 547-560.
- Van Noorden, T. H., Haselager, G. J., Cillessen, A. H., & Bukowski, W. M. (2017). Bullying and victimization: The role of empathy and moral disengagement. *Aggressive Behavior*, 43(3), 281-292.
- Zakiah, E. Z., Humaedi, S., & Santoso, M. B. (2017). Faktor yang Mempengaruhi Remaja dalam Melakukan Bullying. *Jurnal Penelitian & PPM*, 4(2), 324-330.