

**LAPORAN
PENGABDIAN KEPADA MASYARAKAT**



PSIKOEDUKASI: “HATI-HATI, BULLY ITU SAKIT”

PENDIDIKAN PSIKOLOGI UNTUK MENCEGAH PERILAKU BULLYING

TIM PENGUSUL:

: Betta Fitriasari, S.Psi., M.Si. / 2118058804
Amilatul Khoiriyyah, M.Psi., Psikolog / 2102019004
Yeni Rahma Dwijayanti, M.Psi., Psikolog / 2107078911
Mohammad Bibit, [S.Pd.](#), M.I.Kom
Naufal Mafazi, S.Psi., M.A
Abdulloh Safiq, [S.Pd.](#), [M.Pd](#)
Jauharul Ikhsan,
Umi Maghfiroh

**INSTITUT AGAMA ISLAM (IAI) AL-FATIMAH BOJONEGORO
Februari, 2024**

BAB I PENDAHULUAN

1.1 Latar Belakang

Pendidikan merupakan suatu proses yang mengembangkan aspek pengetahuan, perasaan, dan keterampilan secara utuh bagi bertumbuhnya jiwa, rasa, dan raga manusia secara menyeluruh. Sekolah sebagai salah satu institusi pendidikan, dipercaya oleh masyarakat sebagai tempat pembudayaan sekaligus sebagai wahana pengembangan potensi manusia. Namun dalam beberapa kasus, menunjukkan bahwa sekolah dapat menjadi tempat berlangsungnya kekerasan dan bullying yang tidak sesuai dengan nilai-nilai karakter dan kemanusiaan. Bullying yang melibatkan warga sekolah bahkan hadir dalam berbagai bentuk, dengan pelaku individual maupun kolektif. Hal ini dapat mengakibatkan dampak yang beragam bagi para korbannya, diantaranya proses tumbuh kembang anak.

Proses tumbuh kembang anak akan sangat mempengaruhi pembentukan karakter dan kualifikasi anak pada masa depan. Jika selama proses tumbuh kembangnya, anak tersebut sering mendapatkan perlakuan kasar atau tindakan kekerasan, maka akan mengganggu proses pembentukan kepribadiannya, khususnya di sekolah. Tindak kekerasan yang terjadi di sekolah tersebut akan menimbulkan perasaan dendam, benci, takut, dan tidak percaya diri. Bullying merupakan tindak kekerasan yang terjadi dalam dunia pendidikan (Rachma, 2022).

Bullying merupakan salah satu permasalahan psikososial yang banyak terjadi di lingkungan pendidikan, baik pada tingkat sekolah dasar hingga perguruan tinggi. Perilaku bullying tidak hanya berdampak pada korban secara fisik, tetapi juga menimbulkan dampak psikologis seperti kecemasan, rendah diri, depresi, hingga gangguan kesehatan mental jangka panjang.

Fenomena ini sering kali dianggap sebagai hal yang biasa atau bagian dari proses pendewasaan, padahal bullying merupakan bentuk kekerasan yang dapat menghambat perkembangan individu secara optimal. Oleh karena itu, diperlukan intervensi preventif melalui pendekatan edukatif yang mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak negatif bullying serta membangun sikap empati dan perilaku prososial.

Psikoedukasi menjadi salah satu strategi yang efektif dalam memberikan pemahaman kepada peserta didik mengenai konsep bullying, jenis-jenisnya, dampaknya, serta cara mencegah dan mengatasinya. Program “Hati-Hati, Bully Itu Sakit” dirancang sebagai bentuk pengabdian kepada masyarakat untuk meningkatkan kesadaran dan kepedulian siswa terhadap perilaku bullying.

1.2 Rumusan Masalah

1. Bagaimana pemahaman siswa tentang bullying sebelum diberikan psikoedukasi?
2. Bagaimana efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying?
3. Bagaimana perubahan sikap siswa terhadap perilaku bullying setelah intervensi?

1.3 Tujuan Kegiatan

1. Meningkatkan pemahaman siswa tentang konsep bullying.
2. Menumbuhkan kesadaran akan dampak negatif bullying.
3. Mengembangkan sikap empati dan perilaku anti-bullying.

1.4 Manfaat Kegiatan

- **Bagi Siswa:** meningkatkan kesadaran dan kemampuan mencegah bullying.
- **Bagi Sekolah:** menciptakan lingkungan belajar yang aman dan nyaman.
- **Bagi Akademisi:** sebagai implementasi keilmuan psikologi dalam masyarakat.

1.5 Hasil Yang Diharapkan

Hasil yang diharapkan dari kegiatan edukasi pencegahan bullying di SMAN 1 Lalolae adalah terciptanya peningkatan pengetahuan dan kesadaran siswa mengenai perilaku bullying secara menyeluruh, sehingga siswa tidak lagi menganggap bullying sebatas kekerasan fisik saja, tetapi juga memahami bahwa mengejek, mengucilkan, memanggil dengan sebutan yang tidak pantas, dan menyebarkan rumor merupakan bentuk bullying yang dapat menimbulkan dampak serius bagi korban. Kegiatan ini diharapkan mampu menumbuhkan kepekaan sosial dan empati siswa serta mendorong mereka untuk saling menghargai dalam interaksi sehari-hari. Selain itu, kegiatan ini juga diharapkan menghasilkan perubahan perilaku siswa dalam jangka panjang dengan menurunkan frekuensi tindakan perundungan di lingkungan sekolah.

Melalui pemberian materi dan diskusi interaktif, kegiatan ini diharapkan membantu siswa memahami dampak jangka pendek dan jangka panjang dari bullying, seperti gangguan emosi, kecemasan, trauma, penurunan prestasi, hingga risiko bunuh diri, sebagaimana ditunjukkan pada data KPAI dalam jurnal. Peningkatan pemahaman ini diharapkan mampu membuat siswa lebih berhati-hati dalam bertindak dan lebih peduli terhadap kesejahteraan teman-temannya. Hasil lain yang diharapkan adalah terbentuknya budaya sekolah yang lebih positif, ramah, dan aman, di mana setiap siswa merasa dilindungi dan dihargai.

Dari sisi institusi, kegiatan ini diharapkan mendorong guru dan pihak sekolah untuk lebih aktif dalam mengawasi perilaku bullying serta menindaklanjuti edukasi ini melalui pembuatan kebijakan sekolah yang lebih tegas terkait perundungan. Guru diharapkan memperoleh gambaran yang lebih jelas mengenai bentuk-bentuk bullying sehingga dapat memberikan intervensi sedini

mungkin. Dengan demikian, kegiatan ini diharapkan tidak hanya memberikan dampak jangka pendek, tetapi juga menjadi langkah awal bagi sekolah dalam membangun sistem pencegahan bullying yang berkelanjutan. Yang Diharapka

BAB II METODE PELAKSANAAN

2.1 Sasaran Kegiatan

Sasaran kegiatan ini adalah siswa tingkat sekolah menengah (SMA) dengan jumlah peserta sebanyak ±30–50 orang.

2.2 Waktu dan Tempat

Kegiatan ini dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2024. Tempat pelaksanaan kegiatan di SMA Plus AL-Fatimah Bojonegoro

2.3 Metode Pelaksanaan

Metode yang digunakan dalam kegiatan ini meliputi:

1. **Ceramah Interaktif** Penyampaian materi mengenai definisi bullying, jenis-jenis bullying (fisik, verbal, sosial, dan cyberbullying), serta dampaknya.
2. **Diskusi Kelompok** Peserta diajak berdiskusi mengenai pengalaman atau kasus bullying yang pernah terjadi di lingkungan mereka.
3. **Simulasi/Role Play** Peserta memerankan situasi bullying untuk meningkatkan empati dan pemahaman.
4. **Pre-test dan Post-test** Digunakan untuk mengukur peningkatan pemahaman peserta sebelum dan setelah kegiatan.

2.4 Instrumen Evaluasi

Instrumen yang digunakan berupa kuesioner pemahaman bullying dan lembar observasi partisipasi peserta.

2.5 Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PkM) dengan judul “Psikoedukasi upaya Pencegahan Perilaku Bulliying pada Siswa di SMA Plus AL-Fatimah Bojonegoro, dilaksanakan pada tanggal 21 Februari 2024. Pelaksanaan kegiatan berlangsung dengan dukungan penuh dari Siswi SMA Plus Al-Fatimah Bojonegoro. Kegiatan Edukasi pelaksanaan kegiatan dimulai pada pagi hari dengan persiapan seluruh tim dan koordinasi dengan pihak sekolah untuk memastikan seluruh sarana edukasi telah siap digunakan. Setelah peserta berkumpul di ruang kegiatan, kegiatan

inti dimulai dengan pembukaan singkat yang menjelaskan tujuan utama edukasi, yaitu memberikan pemahaman mendalam tentang perilaku bullying serta cara pencegahannya. Kegiatan dilanjutkan dengan penyampaian materi oleh pemateri yang menjelaskan secara sistematis konsep bullying, mulai dari definisi, karakteristik pelaku dan korban, jenis-jenis bullying seperti fisik, verbal, sosial, dan daring, hingga dampak jangka pendek dan jangka panjang yang dapat memengaruhi kondisi psikologis dan akademik siswa.

Siswa diberi kesempatan untuk berinteraksi melalui sesi tanya jawab yang berlangsung dinamis. Banyak siswa mengajukan pertanyaan, berbagi pengalaman pribadi maupun pengamatan mereka terhadap kejadian bullying di lingkungan sekolah maupun media sosial. Momen ini menjadi bagian penting karena membuka ruang bagi siswa untuk memahami bahwa berbagai bentuk tindakan negatif yang selama ini dianggap biasa ternyata termasuk dalam kategori bullying. Setelah sesi materi dan diskusi selesai, siswa mengerjakan post-test untuk mengukur peningkatan pemahaman mereka setelah mengikuti kegiatan edukasi. Hasil awal menunjukkan adanya perkembangan signifikan dibandingkan pre-test sebelumnya.

Kegiatan ditutup dengan pemberian apresiasi kepada siswa yang paling aktif dan mampu menjawab pertanyaan dengan baik. Tim pelaksana kemudian melakukan dokumentasi berupa foto bersama siswa, guru, dan seluruh pihak yang terlibat sebagai penanda bahwa kegiatan edukasi telah terlaksana dengan baik dan lancar. Kegiatan berakhir dengan suasana antusias dan penuh kesadaran baru dari para siswa mengenai pentingnya mencegah dan melawan bullying di lingkungan sekolah

BAB III HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1 Hasil Evaluasi

Hasil kegiatan edukasi pencegahan perilaku bullying menunjukkan adanya peningkatan pemahaman yang sangat signifikan pada diri siswa setelah mengikuti rangkaian sosialisasi. Berdasarkan data pre-test yang dilakukan sebelum pemaparan materi, tercatat bahwa 70% atau 21 dari 30 siswa hanya memahami bullying sebagai tindakan kekerasan fisik, tanpa mengetahui bahwa perilaku seperti mengejek, mengucilkan, memanggil dengan nama orang tua, ataupun menyebarkan rumor juga termasuk dalam bentuk bullying. Pemahaman yang terbatas ini membuat siswa tidak menyadari bahwa beberapa perilaku yang mereka anggap lucu atau candaan sebenarnya termasuk kategori perundungan yang dapat menimbulkan dampak emosional bagi korban.

Setelah pemaparan materi edukatif mengenai definisi, jenis, dampak, serta cara pencegahan bullying, dilakukan post-test untuk menilai perubahan pemahaman siswa. Hasilnya menunjukkan peningkatan signifikan di mana 100% siswa (30 orang) mampu mengenali seluruh bentuk bullying, termasuk bullying fisik, verbal, dan sosial sebagaimana dijelaskan dalam materi. Siswa juga mulai

memahami bahwa perilaku seperti memanggil dengan sebutan yang bukan nama asli, mempermalukan teman, dan menyingkirkan seseorang dari kelompok merupakan bagian dari perilaku bullying yang dapat berdampak buruk dalam jangka panjang. Selain peningkatan pemahaman, siswa menunjukkan perubahan sikap yang ditunjukkan melalui keterlibatan aktif selama kegiatan berlangsung.

Diskusi dan sesi tanya jawab diikuti dengan antusias, di mana siswa mengajukan berbagai pertanyaan seputar kasus nyata yang pernah mereka temui di lingkungan sekolah. Antusiasme ini menunjukkan bahwa materi yang diberikan relevan dengan kondisi sosial siswa, dan mereka mulai menyadari pentingnya mencegah tindakan perundungan sejak dini. Guru yang hadir juga mencatat bahwa siswa yang sebelumnya kurang responsif justru menjadi lebih aktif dalam mengungkapkan pendapat dan pengalaman pribadi. Dari sisi dampak kegiatan, siswa tidak hanya memahami bentuk bullying, tetapi juga menyadari bahwa bullying dapat memicu gangguan emosi, kecemasan, kesulitan tidur, penurunan prestasi, hingga risiko bunuh diri sebagaimana dijelaskan dalam jurnal.

Kesadaran ini mendorong siswa untuk lebih berhati-hati dalam bertindak dan lebih peka terhadap perasaan teman-temannya. Kegiatan ini juga memunculkan komitmen dari guru dan pihak sekolah untuk menindaklanjuti edukasi ini dengan program lanjutan seperti sosialisasi berkala dan pelaporan kasus bullying secara lebih terbuka. Secara keseluruhan, kegiatan edukasi ini memberikan dampak positif yang jelas: siswa mendapatkan peningkatan pengetahuan, kesadaran, empati, dan pemahaman mendalam terkait perilaku bullying, sesuai dengan temuan yang dipaparkan dalam jurnal. Hasil ini menunjukkan bahwa edukasi langsung dan interaktif merupakan metode efektif dalam mencegah terjadinya bullying di lingkungan sekolah dasar.

3.2 Pembahasan

Peningkatan pemahaman peserta menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan metode yang efektif dalam pencegahan bullying. Pendekatan interaktif seperti diskusi dan role play terbukti mampu meningkatkan keterlibatan emosional peserta, sehingga pesan yang disampaikan lebih mudah dipahami dan diinternalisasi. Selain itu, kegiatan ini juga membantu membangun kesadaran kolektif bahwa bullying bukanlah perilaku yang dapat ditoleransi. Hal ini sejalan dengan teori pembelajaran sosial yang menyatakan bahwa perilaku individu dapat dipengaruhi oleh observasi dan interaksi sosial.

BAB IV PENUTUP

4.1 Kesimpulan

Kegiatan psikoedukasi “Hati-Hati, Bully Itu Sakit” berhasil meningkatkan pemahaman dan kesadaran siswa tentang bahaya bullying. Intervensi ini juga mampu mendorong perubahan sikap ke arah yang lebih positif dalam mencegah perilaku bullying. Seluruh rangkaian kegiatan, mulai dari tahap persiapan, pelaksanaan pre-test, penyampaian materi edukasi, diskusi interaktif, hingga post-test, mendapat dukungan penuh dari pihak sekolah, guru, dan siswa. Kegiatan ini memberikan dampak positif yang signifikan, terutama dalam peningkatan pemahaman siswa mengenai bentuk-bentuk bullying, dampak yang ditimbulkan, serta langkah-langkah pencegahannya.

Melalui edukasi yang diberikan, siswa menunjukkan antusiasme yang tinggi dan mampu memahami bahwa bullying tidak hanya berupa kekerasan fisik, tetapi juga mencakup perilaku verbal, sosial, maupun tindakan yang merendahkan martabat orang lain. Peningkatan hasil antara pre-test dan post-test membuktikan bahwa kegiatan ini efektif dalam memperluas wawasan dan kesadaran siswa mengenai pentingnya membangun lingkungan sekolah yang aman, nyaman, dan saling menghargai. Pelaksanaan kegiatan ini juga mempererat hubungan antara perguruan tinggi, sekolah, dan masyarakat dalam upaya pencegahan kekerasan dan pembentukan karakter positif pada peserta didik.

Besar harapan kami bahwa kegiatan ini dapat menjadi langkah awal bagi pihak sekolah dalam mengembangkan program keberlanjutan, seperti pembentukan tim pengawas anti bullying, penyusunan kebijakan sekolah yang lebih tegas, serta kegiatan lanjutan yang melibatkan guru dan orang tua. Akhirnya, tim pelaksana menyampaikan apresiasi yang sebesar besarnya kepada semua pihak yang telah mendukung keberhasilan kegiatan ini. Semoga kegiatan ini dapat memberikan manfaat jangka panjang bagi siswa dan lingkungan sekolah, serta menjadi kontribusi nyata dalam menciptakan sekolah yang aman, ramah anak, dan bebas dari tindakan bullying.

