

Peningkatan Kesadaran Remaja Makassar Tentang Dampak Perundungan Melalui Pendekatan Psikoedukatif

Abd. Rahim

Universitas Negeri Makassar

abdul.rahim@unm.ac.id

Info Artikel :

Diterima :

02-02-2026

Disetujui :

19-02-2026

Dipublikasikan :

16-03-2026

ABSTRAK

Perundungan merupakan permasalahan sosial yang sering terjadi di kalangan remaja dan dapat memberikan dampak serius terhadap perkembangan psikologis dan sosial mereka. Masa remaja, yang ditandai dengan pencarian jati diri dan krisis identitas, membuat individu pada tahap ini lebih rentan terhadap tekanan sosial dan perlakuan negatif dari lingkungan sekitarnya. Penelitian ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak perundungan melalui pendekatan psikoedukatif yang bersifat interaktif dan berbasis kelompok. Psikoedukasi dipilih karena kemampuannya dalam mengubah cara pandang peserta terhadap suatu isu, serta mendorong mereka untuk memahami, merasakan, dan bertindak secara lebih empatik. Kegiatan ini melibatkan berbagai metode seperti pemaparan materi, diskusi kelompok, simulasi peran (role-playing), dan pelatihan keterampilan sosial yang dirancang untuk menumbuhkan empati, meningkatkan pengetahuan, serta membangun keberanian untuk bersikap terhadap perundungan. Hasil dari kegiatan menunjukkan bahwa pendekatan psikoedukatif efektif dalam meningkatkan pemahaman remaja tentang jenis-jenis perundungan, dampaknya terhadap korban, serta pentingnya peran aktif mereka dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman, inklusif, dan suportif.

Kata kunci: Psikoedukasi, Remaja, Perundungan, Empati, Kesadaran Sosial, Kesehatan Mental, Lingkungan Sekolah Inklusif

ABSTRACT

Bullying is a serious issue that continues to affect many adolescents, both emotionally and socially. This article discusses how psychoeducational approaches can be effective in increasing teenagers' awareness of the negative impacts of bullying. Through structured group programs, psychoeducation helps participants develop empathy, improve social skills, and understand the forms and consequences of bullying—whether physical, verbal, relational, or cyberbullying. The program is designed to not only provide knowledge but also shape attitudes and behaviors that support a safe and inclusive school environment. Activities such as role-playing, group discussions, and emotional support training are implemented to help students become more sensitive to others' feelings and be actively involved in preventing bullying. The results show a significant improvement in participants' understanding and empathy, which play a crucial role in reducing bullying behavior and promoting a more caring school culture.

Keywords: *Bullying, Adolescents, Psychoeducation, Empathy, Social Skills, School Environment, Prevention Strategies, Awareness.*



©2022 Penulis. Diterbitkan oleh Sabajaya Publisher. Ini adalah artikel akses terbuka di bawah lisensi Creative Commons Attribution NonCommercial 4.0 International License. (<https://creativecommons.org/licenses/by-nc/4.0/>)

PENDAHULUAN

Pada penelitian sebelumnya, Jahja (dalam Irwanti et al, 2023) masa remaja, yang berlangsung antara usia 12 hingga 20 tahun, merupakan periode transisi penting antara masa kanak-kanak dan dewasa. Pada tahap ini, remaja sering kali mengalami pencarian identitas diri atau ego identity. Erikson (dalam bentuk Isnawati, 2020) berpendapat bahwa masa remaja adalah saat terjadinya krisis identitas, yang memicu berbagai masalah, seperti ketidakstabilan

emosi, sikap memberontak, serta kecemasan akibat ketidakmampuan untuk memenuhi harapan pribadi. Pada usia ini, remaja juga sangat tertarik untuk bereksplorasi, membentuk kelompok teman sebaya, dan cenderung terlibat dalam kegiatan bersama teman-temannya (Isnawati, 2020).

Di Indonesia, perundungan di sekolah sering dianggap sebagai hal yang lumrah. Beberapa orang berpikir bahwa perundungan adalah cara untuk mengajarkan atau mendisiplinkan adik kelas, dan akibatnya, masalah ini sering dibiarkan tanpa tindakan atau sanksi yang jelas. Hal tersebut membuat perundungan semakin meluas di kalangan siswa (Sari & Azwar, 2018). Perundungan masih menjadi isu besar di dunia pendidikan Indonesia, yang terus berlanjut setiap tahunnya. Berdasarkan data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI), tercatat ada 17 kasus perundungan yang dilaporkan pada tahun 2021 di berbagai institusi pendidikan (Kumparan, 2021). Meski berbagai upaya telah dilakukan untuk menanggulangi masalah ini, kenyataannya perundungan masih tetap terjadi dan berdampak pada banyak siswa di sekolah.

Olweus (dalam Siti Raudhoh dkk.) mengungkapkan bahwa perundungan terjadi ketika terdapat tiga elemen utama, yaitu ketidakseimbangan kekuatan, kekerasan yang dilakukan berulang kali, dan tujuan untuk menyakiti orang lain (Siti Raudhoh et al., 2023). Jika kekerasan yang terjadi di sekolah memenuhi ketiga unsur tersebut, maka tindakan tersebut dapat dikategorikan sebagai perundungan. Sementara itu, Craig, Pepler, & Blais (dalam Siti Raudhoh et al., 2023) menyatakan bahwa perundungan bisa muncul dalam berbagai bentuk, seperti: (1) perundungan fisik, misalnya menendang, merusak barang, atau memukul; (2) perundungan verbal, seperti menghina, mencemooh, atau memberi julukan buruk; (3) perundungan relasional, yaitu mengucilkan seseorang; dan (4) cyberbullying, seperti menyebarkan rumor atau foto yang menghina melalui internet (Siti Raudhoh et al., 2023).

Berdasarkan penelitian yang dilakukan oleh Tumon (dalam Tondok et al., 2023) terhadap 188 siswa dari tiga SMP di Surabaya, siswa yang kerap menjadi korban perundungan biasanya adalah mereka yang tampilannya dianggap berbeda, memiliki keterbatasan fisik, atau berada di jenjang kelas yang lebih rendah. Temuan tersebut juga menunjukkan bahwa pelaku perundungan sering kali termotivasi oleh masalah pribadi atau hanya mengikuti perilaku teman-temannya. Selain itu, banyak pelaku merasa bahwa korban memang pantas diperlakukan demikian. Perilaku perundungan ini terus berlangsung karena kurangnya pengawasan dari pihak sekolah maupun orang tua, ditambah lagi dengan tidak adanya sanksi yang diberikan kepada pelaku.

Perundungan, menurut Sejiwa (dalam Tondok et al., 2023), adalah tindakan menyakiti orang lain, baik secara fisik maupun emosional, yang biasanya dilakukan oleh seseorang yang merasa lebih kuat atau berkuasa. Dampak dari perundungan ini sangat serius, karena korban bisa merasa tertekan, takut, bahkan kehilangan semangat untuk beraktivitas (Tondok et al., 2023). Di sekolah, ada beberapa peran yang sering muncul dalam situasi perundungan. Pelaku utama disebut sebagai *bully*, yaitu orang yang secara langsung melakukan perundungan. Lalu ada *reinforcer* atau pendukung bully, yang sering

ikut menertawakan atau memprovokasi, bahkan mendorong orang lain untuk ikut melakukan perundungan. Selain itu, ada juga *asisten bully*, yaitu mereka yang mengikuti arahan si bully dalam menyakiti korban. Ada juga *outsider*, atau penonton yang tahu ada perundungan tapi memilih untuk tidak melakukan apa-apa. Dan yang terpenting, ada *defender* atau pembela, yang berani membantu dan melindungi korban perundungan dari perlakuan yang tidak adil ini (Sari & Azwar, 2018). Di sekolah, setiap orang punya peran penting dalam mengatasi perundungan. Memilih untuk menjadi pembela bisa memberi dampak besar bagi korban dan menciptakan lingkungan yang lebih aman dan nyaman bagi semua.

Perundungan memberikan dampak negatif yang luas, mempengaruhi berbagai aspek kehidupan korban. Salah satunya adalah gangguan fisik yang muncul akibat tekanan emosional yang berkepanjangan. Lebih dari itu, perundungan juga dapat memicu masalah kesehatan mental, seperti depresi, yang mengganggu kestabilan emosional dan kesejahteraan secara keseluruhan (Khaliza dkk., 2021). Selain dampak psikologis, perundungan juga bisa menghambat perkembangan pribadi dan sosial seseorang, menghalangi mereka untuk tumbuh dengan sehat (Zakiah dkk., 2018). Korban sering merasa kesulitan untuk mempercayai orang lain, yang membuat mereka terisolasi baik dari teman-teman maupun dari hubungan dengan keluarga mereka (Tobing & Lestari, 2021). Akibatnya, rasa percaya diri mereka tergerus, memicu perasaan rendah diri dan tidak berharga (Jelita dkk., 2021; Kundre & Rompas, 2018). Yang paling mengkhawatirkan, perundungan dapat mengarah pada keinginan untuk melukai diri sendiri atau bahkan berpikir untuk mengakhiri hidup (Kurniasari & Rahmasari, 2020; Tumon, 2014).

Perundungan adalah masalah yang telah menjadi perhatian besar di banyak sekolah, karena dampaknya yang tidak hanya terasa langsung tetapi juga panjang. Di luar yang terlihat, perundungan memiliki berbagai bentuk yang mempengaruhi berbagai aspek kehidupan seseorang. Menurut Coloraso dalam Sapitri (2020), perundungan dapat dibagi menjadi empat kategori utama, yaitu perundungan verbal, fisik, relasional, dan elektronik. Keempat jenis perundungan ini tidak hanya merusak hubungan antar individu, tetapi juga memiliki dampak jangka panjang terhadap kesejahteraan korban. Pemahaman mengenai berbagai jenis perundungan ini penting untuk merancang intervensi yang efektif di lingkungan sekolah dan menciptakan suasana yang lebih inklusif dan aman bagi semua siswa.

Ada banyak jenis perundungan, namun secara umum, ada empat kategori yang sering diidentifikasi: perundungan verbal, fisik, relasional, dan elektronik. Masing-masing jenis perundungan ini memiliki cara tersendiri untuk merusak korban dan menambah beban dalam hidup mereka.

Perundungan verbal adalah salah satu bentuk yang sering kali diabaikan dampaknya, meskipun dapat merusak dengan sangat dalam. Bentuk ini melibatkan kata-kata atau ungkapan yang bertujuan untuk merendahkan martabat seseorang, seperti ejekan, hinaan, atau cemoohan yang bisa memengaruhi

perasaan korban. Meskipun tidak menyisakan bekas fisik, perundungan verbal dapat meninggalkan luka yang lebih dalam, luka emosional yang mempengaruhi rasa percaya diri dan harga diri korban. Banyak orang yang tidak menyadari bahwa kata-kata yang tampaknya sederhana atau tidak serius bisa sangat menyakitkan bagi seseorang, terutama bagi remaja yang sedang dalam fase perkembangan identitas diri mereka. Bagi sebagian korban, perundungan verbal bisa membuat mereka merasa tidak diterima, bahkan terasing dari orang-orang yang mereka anggap teman.

Di sisi lain, perundungan fisik, yang lebih mudah dikenali karena melibatkan kekerasan tubuh seperti pukulan, tendangan, atau dorongan, memiliki dampak langsung yang nyata. Sakit fisik yang ditimbulkan jelas terasa oleh korban, dan lebih sering menjadi perhatian karena cedera yang ditinggalkan. Tetapi yang sering kali terlupakan adalah dampak emosional dan psikologis yang ditimbulkan dari perundungan fisik. Korban bisa merasa takut dan cemas, dan perasaan ini bisa bertahan lama setelah kejadian tersebut. Selain itu, perundungan fisik sering kali menciptakan rasa terancam yang bisa mengganggu kehidupan sehari-hari korban. Mereka yang mengalami perundungan fisik mungkin akan menghindari pergi ke sekolah atau merasa cemas setiap kali berada di tempat umum. Bahkan, korban bisa merasa takut untuk berinteraksi dengan orang lain, karena khawatir bahwa perundungan serupa akan terjadi lagi.

Ada pula perundungan relasional, yang lebih sulit untuk dikenali karena seringkali tidak melibatkan kekerasan fisik atau kata-kata kasar. Sebaliknya, bentuk perundungan ini berfokus pada manipulasi hubungan sosial korban, seperti mengecualikan mereka dari kelompok teman, menyebarkan rumor jahat, atau memanipulasi orang lain untuk menjauhi korban. Perundungan jenis ini sangat merusak karena dampaknya lebih lama dan berkelanjutan, memengaruhi cara korban berhubungan dengan orang lain dan bagaimana mereka merasa tentang diri mereka sendiri. Korban perundungan relasional sering kali merasa terisolasi, bahkan mungkin mulai merasa bahwa mereka tidak memiliki siapa-siapa. Perasaan terasing ini bisa sangat merugikan, terutama bagi remaja yang sedang mencari identitas sosial mereka. Rasa terisolasi ini bisa berujung pada gangguan emosional yang serius, seperti kecemasan, kesepian, dan depresi.

Perundungan elektronik, atau yang lebih dikenal dengan cyberbullying, adalah salah satu bentuk perundungan yang semakin sering terjadi di era digital ini. Dalam perundungan ini, pelaku menggunakan teknologi, seperti media sosial atau aplikasi pesan, untuk mengintimidasi atau merendahkan korban. Perundungan elektronik memiliki ciri khas yang berbeda dengan jenis perundungan lainnya karena tidak mengenal batasan waktu atau tempat. Pelaku bisa menyerang korban kapan saja dan di mana saja, tanpa perlu bertatap muka langsung. Ditambah lagi, perundungan ini sering dilakukan secara anonim, yang membuatnya lebih sulit untuk dilacak dan dihentikan. Cyberbullying juga bisa menyebar dengan cepat, mengingat konten yang disebar di internet dapat tersebar luas dan diakses oleh banyak orang. Hal ini membuat korban merasa terjebak dalam lingkaran kekerasan yang sulit untuk keluar, karena pesan atau gambar yang disebar dapat terus beredar meskipun mereka sudah berusaha untuk mengabaikannya.

Selain itu, perundungan di sekolah dipengaruhi oleh banyak faktor, baik internal maupun eksternal, yang saling berhubungan satu sama lain. Faktor-faktor ini berinteraksi dengan cara yang dapat memperburuk atau memperkecil kemungkinan terjadinya perundungan. Lingkungan keluarga, misalnya, memainkan peran penting dalam perkembangan perilaku seorang anak. Anak-anak yang tumbuh di keluarga dengan pola asuh yang kasar atau kurang perhatian bisa jadi lebih rentan menjadi pelaku atau korban perundungan. Begitu juga, lingkungan sekolah yang tidak mendukung nilai-nilai inklusivitas atau empati dapat memperburuk situasi ini, karena siswa merasa tidak ada dukungan atau perhatian terhadap masalah perundungan yang mereka alami. Di sisi lain, faktor individu seperti rasa tidak aman atau masalah dalam mengelola emosi juga bisa membuat seseorang lebih rentan menjadi korban perundungan atau malah menjadi pelaku.

Pengaruh media sosial dan budaya populer saat ini juga sangat kuat dalam memperburuk perundungan. Di media sosial, seringkali kita melihat konten yang mengolok-olok atau merendahkan kelompok-kelompok tertentu. Meme, lelucon, atau video yang memalukan dapat memperkuat stereotip negatif yang sudah ada, dan ini bisa memperburuk perasaan rendah diri pada remaja yang sudah merasa terisolasi atau tidak diterima. Selain itu, dengan mudahnya seseorang bisa membuat akun anonim dan menyebarkan ujaran kebencian atau ancaman di dunia maya, cyberbullying menjadi sangat sulit untuk dikendalikan.

Dampak dari perundungan ini sangat besar, tidak hanya dalam jangka pendek tetapi juga dalam jangka panjang. Korban perundungan dapat mengalami masalah kesehatan mental yang serius, seperti depresi, kecemasan, gangguan stres pasca-trauma, dan bahkan gangguan makan. Selain itu, perundungan bisa mengganggu perkembangan sosial mereka, membuat mereka merasa tidak percaya diri dan kesulitan dalam membangun hubungan yang sehat di masa depan. Bahkan, dalam beberapa kasus yang sangat parah, perundungan bisa mendorong korban pada perilaku berbahaya, seperti melukai diri sendiri atau bahkan berpikir untuk mengakhiri hidup mereka.

Namun, ada harapan untuk mengurangi dampak buruk perundungan ini. Kesadaran yang lebih besar tentang jenis-jenis perundungan dan faktor-faktor yang mempengaruhinya bisa membantu kita semua untuk lebih berhati-hati dan peduli terhadap sesama. Mengedukasi siswa tentang pentingnya saling menghargai, membangun empati, dan menciptakan lingkungan yang mendukung di sekolah adalah langkah awal yang penting. Selain itu, penting juga bagi guru, orang tua, dan teman-teman untuk lebih peka terhadap tanda-tanda perundungan, baik itu fisik maupun emosional, dan segera memberikan dukungan kepada korban. Dengan kolaborasi antara semua pihak, kita bisa menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi semua anak, bebas dari perundungan dan kekerasan.

Supratiknya (dalam Irwanti et al., 2023) menjelaskan bahwa psikoedukasi adalah sebuah pendekatan yang bertujuan untuk membantu individu mengembangkan keterampilan hidup melalui program-program terstruktur yang diselenggarakan dalam kelompok. Tujuan utama dari psikoedukasi adalah untuk mengubah cara pandang peserta terhadap berbagai

konsep, agar mereka bisa memahami hal-hal tersebut dengan lebih baik dan lebih mendalam. Pendekatan ini sangat fleksibel dan dapat diterapkan pada semua usia serta berbagai tingkat pendidikan. Psikoedukasi juga menekankan pada pentingnya proses pendidikan dan pembelajaran, yang tidak hanya memberikan pengetahuan tetapi juga keterampilan yang bermanfaat dalam jangka panjang bagi peserta (Ni'Matuzahroh, 2019).

PERMASALAHAN

Perundungan di sekolah di Indonesia masih dianggap sebagai hal yang lumrah dan sering kali diabaikan, meskipun dampaknya sangat merugikan bagi korban. Salah satu faktor yang memperburuk situasi ini adalah kurangnya pemahaman dan tindakan yang jelas terkait perundungan, serta ketidakseriusan dalam menanggulangi masalah ini. Beberapa orang beranggapan bahwa perundungan adalah cara untuk mendisiplinkan adik kelas atau menguji ketahanan mental siswa, yang justru menyebabkan perundungan semakin meluas di kalangan siswa. Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa perundungan masih menjadi isu besar dengan banyaknya kasus yang dilaporkan setiap tahun, meskipun sudah ada berbagai upaya pencegahan. Kurangnya pengawasan, serta tidak adanya sanksi yang jelas bagi pelaku, menyebabkan perundungan terus berlanjut dan semakin mengakar dalam dunia pendidikan. Selain itu, perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, seperti perundungan fisik, verbal, relasional, dan cyberbullying, yang semuanya dapat berdampak negatif bagi psikologis dan perkembangan sosial siswa. Hal ini semakin diperparah dengan adanya ketidakseimbangan kekuatan antara pelaku dan korban, serta sikap permisif yang muncul dari lingkungan sekitar.

Tujuan pengabdian ini adalah untuk mengurangi dan mengatasi masalah perundungan di sekolah dengan meningkatkan kesadaran dan pemahaman di kalangan siswa, guru, dan orang tua mengenai dampak perundungan serta cara untuk mencegahnya. Selain itu, tujuan lainnya adalah untuk mendorong terciptanya lingkungan sekolah yang lebih aman dan inklusif dengan memperkuat peran serta setiap individu dalam menangani perundungan, baik itu sebagai defender yang membela korban, maupun sebagai outsider yang berani melapor jika melihat perundungan terjadi. Pengabdian ini juga bertujuan untuk meningkatkan keterlibatan pihak sekolah dan orang tua dalam mengawasi dan memberikan sanksi yang tegas terhadap pelaku perundungan, serta menyediakan ruang bagi korban untuk mendapatkan dukungan psikologis. Melalui upaya ini, diharapkan tercipta lingkungan pendidikan yang lebih sehat dan mendukung perkembangan positif siswa tanpa adanya kekerasan atau perundungan.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi dalam program Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan di aula sekolah pada salah satu desa di Kota Makassar dengan melibatkan para siswa sebagai peserta utama. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran remaja tentang dampak perundungan dan pentingnya menciptakan lingkungan yang lebih inklusif dan aman di sekolah. Pendekatan yang digunakan adalah psikoedukatif, yang menggabungkan pemahaman psikologis dan edukasi untuk memberikan dampak positif pada perilaku dan sikap remaja terhadap perundungan. Metode pelaksanaan yang akan dilakukan meliputi beberapa tahap sebagai berikut:

1. Pemaparan Materi tentang Perundungan dan Dampaknya. Sesi ini bertujuan untuk memberikan pengetahuan tentang apa itu perundungan, jenis-jenis perundungan (fisik, verbal, relasional, dan cyberbullying), serta dampaknya terhadap kesehatan mental dan fisik korban. Peserta akan diberikan wawasan mengenai cara perundungan dapat mempengaruhi kualitas hidup remaja dalam jangka panjang, serta pentingnya peran masing-masing individu dalam menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan saling mendukung.
2. Diskusi Kelompok dan Studi Kasus. Dalam sesi ini, peserta dibagi menjadi kelompok kecil untuk mendiskusikan studi kasus yang terkait dengan perundungan. Setiap kelompok akan dianalisis tentang dampak yang terjadi pada korban dan pelaku, serta mencari solusi bagaimana mencegah dan mengatasi perundungan di lingkungan sekolah. Diskusi ini akan memperkuat pemahaman mereka tentang perundungan, serta mengajarkan keterampilan dalam mengidentifikasi dan merespons perundungan dengan cara yang konstruktif.
3. Pelatihan Empati dan Keterampilan Sosial. Dalam sesi ini, peserta akan dilatih untuk mengembangkan empati dan keterampilan sosial yang dapat membantu mereka mengenali dan menghindari perundungan. Aktivitas ini melibatkan simulasi dan role-playing, di mana peserta akan berperan dalam berbagai situasi untuk mengasah keterampilan komunikasi dan penyelesaian konflik. Dengan pengembangan empati, diharapkan peserta dapat lebih memahami perasaan korban dan mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam tindakan perundungan.
4. Penyuluhan tentang Peran Aktif dalam Mencegah Perundungan. Di sesi ini, peserta akan diberikan pemahaman mengenai peran mereka dalam mencegah perundungan, baik sebagai saksi yang melapor, pembela yang membantu korban, maupun sebagai individu yang tidak ikut serta dalam tindakan perundungan. Peserta akan dibimbing untuk menyadari bahwa setiap individu memiliki kekuatan untuk menciptakan

perubahan positif dalam lingkungan mereka dan mengurangi perundungan dengan berani bertindak dan berbicara.

5. Pendampingan Psikologis dan Dukungan untuk Korban. Sebagai bagian dari pendekatan psikoedukatif, peserta juga akan diberikan informasi mengenai layanan dukungan psikologis bagi korban perundungan. Psikolog atau konselor akan memberikan materi tentang cara memberikan dukungan emosional kepada teman-teman yang menjadi korban perundungan dan bagaimana mendorong mereka untuk mencari bantuan yang dibutuhkan.
6. Evaluasi dan Refleksi. Setelah pelatihan selesai, peserta akan diberikan kesempatan untuk melakukan refleksi tentang pembelajaran yang telah mereka dapatkan, serta menilai bagaimana mereka akan mengimplementasikan pengetahuan tersebut dalam kehidupan sehari-hari mereka. Evaluasi ini akan dilakukan melalui diskusi kelompok atau kuesioner untuk menilai perubahan sikap peserta terhadap perundungan dan peningkatan keterampilan dalam merespons perundungan.

Dengan pendekatan psikoedukatif yang terstruktur ini, diharapkan remaja akan lebih sadar akan dampak perundungan, serta dapat mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencegah perundungan di lingkungan mereka. Melalui kegiatan ini, diharapkan tercipta budaya sekolah yang lebih inklusif, aman, dan mendukung bagi semua siswa.

Sebelum melaksanakan program psikoedukasi tentang perundungan, tim pengabdian terlebih dahulu membagikan angket screening dan melakukan wawancara singkat dengan guru BK untuk mengevaluasi apakah perundungan merupakan masalah yang ada di sekolah tersebut. Proses screening dan wawancara dengan guru BK ini dilakukan untuk mendapatkan gambaran awal mengenai situasi di sekolah. Program psikoedukasi itu sendiri kemudian dilaksanakan secara offline di aula SMP X dengan menerapkan protokol kesehatan yang ketat. Materi yang diberikan selama pelatihan mencakup modul dan video tentang perundungan. Untuk mengukur pemahaman peserta tentang perundungan, tim pengabdian menggunakan angket yang telah disusun sebelumnya. Selain itu, untuk mengukur tingkat empati peserta, digunakan alat ukur *Development of the Adolescent Measure of Empathy and Sympathy* (AMES). Kedua alat ukur ini diadministrasikan secara online melalui Google Form. Di samping pengukuran kuantitatif, tim peneliti juga melakukan pengamatan langsung dan wawancara untuk mengumpulkan data secara kualitatif, yang bertujuan untuk mendapatkan pemahaman lebih mendalam tentang perubahan sikap peserta terkait perundungan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan program psikoedukasi tentang perundungan di SMP X berhasil dilaksanakan dengan antusiasme tinggi dari peserta. Proses dimulai dengan angket screening dan wawancara singkat dengan guru BK untuk mendapatkan gambaran awal mengenai adanya masalah perundungan di sekolah. Hasilnya, ditemukan bahwa perundungan memang terjadi di lingkungan sekolah, dengan banyaknya kejadian yang melibatkan tindakan perundungan fisik dan verbal antar siswa. Informasi ini menjadi dasar penting dalam merancang materi yang relevan untuk program psikoedukasi.

Pada hari pelaksanaan kegiatan psikoedukasi tentang perundungan, suasana aula sekolah dipenuhi oleh semangat dan antusiasme para peserta. Kegiatan dimulai dengan pemaparan materi mengenai perundungan dan dampaknya. Peserta diberikan pemahaman mendalam tentang berbagai bentuk perundungan, mulai dari fisik, verbal, relasional, hingga cyberbullying. Materi ini disampaikan secara interaktif, didukung oleh video edukatif dan studi kasus nyata, sehingga peserta dapat lebih mudah memahami dan mengidentifikasi bentuk-bentuk perundungan yang mungkin terjadi di lingkungan mereka.

Setelah sesi pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan diskusi kelompok. Peserta dibagi menjadi beberapa kelompok kecil untuk mendiskusikan kasus-kasus perundungan yang pernah mereka alami atau saksikan. Diskusi ini bertujuan untuk menggali pemahaman peserta tentang dampak perundungan serta mencari solusi bersama untuk mencegah dan mengatasi perundungan di lingkungan sekolah. Melalui diskusi ini, peserta belajar untuk berpikir kritis, empatik, dan lebih peduli terhadap sesama.

Sesi berikutnya adalah pelatihan empati dan keterampilan sosial. Peserta diajak untuk mengikuti berbagai aktivitas yang dirancang untuk meningkatkan kemampuan mereka dalam memahami perasaan orang lain dan berinteraksi secara positif. Kegiatan ini meliputi *role-playing*, simulasi, dan permainan kelompok yang menyenangkan namun edukatif. Tujuannya adalah untuk membekali peserta dengan keterampilan yang diperlukan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif.

Selanjutnya, peserta diberikan penyuluhan tentang peran aktif dalam mencegah perundungan. Mereka diajarkan bahwa setiap individu memiliki peran penting dalam menciptakan lingkungan yang bebas dari perundungan, baik sebagai saksi yang berani melapor, pembela yang membantu korban, maupun sebagai individu yang tidak terlibat dalam tindakan perundungan. Peserta juga diberikan informasi mengenai layanan dukungan psikologis yang tersedia bagi korban perundungan, serta cara memberikan dukungan emosional kepada teman-teman yang membutuhkan.

Sebagai penutup, dilakukan evaluasi dan refleksi terhadap kegiatan yang telah dilaksanakan. Peserta diajak untuk merefleksikan pembelajaran yang mereka peroleh dan bagaimana mereka akan menerapkannya dalam kehidupan sehari-hari. Evaluasi dilakukan melalui diskusi kelompok dan kuesioner untuk menilai perubahan sikap dan pemahaman peserta terhadap perundungan. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi ini berhasil meningkatkan kesadaran dan pemahaman

peserta tentang dampak perundungan serta pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan inklusif.

Kegiatan ini sejalan dengan temuan dari Faturohman et al (2024) yang menyatakan bahwa sosialisasi dan diskusi kelompok efektif dalam meningkatkan pemahaman siswa tentang perundungan dan dampaknya. Melalui pendekatan psikoedukatif yang terstruktur, diharapkan remaja dapat lebih sadar akan dampak perundungan dan mengembangkan keterampilan yang diperlukan untuk mencegah perundungan di lingkungan mereka. Dengan demikian, tercipta budaya sekolah yang lebih inklusif, aman, dan mendukung bagi semua siswa.

Dalam sesi pelatihan lanjutan, para peserta diajak untuk lebih memahami pentingnya empati dan keterampilan sosial melalui kegiatan simulasi atau *role-playing*. Dalam kegiatan ini, mereka diminta memerankan berbagai peran dalam situasi perundungan, seperti menjadi korban, pelaku, maupun saksi. Melalui pengalaman langsung ini, para peserta dapat merasakan sendiri bagaimana perasaan seseorang yang mengalami perundungan, sehingga mereka lebih bisa memahami dampak emosional yang timbul. Kegiatan ini membuka kesadaran mereka bahwa ucapan dan tindakan yang mungkin terlihat sepele ternyata bisa melukai perasaan orang lain secara mendalam. Dari sini, muncul kesadaran baru akan pentingnya bersikap lebih peduli, menghargai satu sama lain, dan membangun hubungan yang sehat dengan teman sebaya. Mereka mulai memahami bahwa menjadi teman yang baik tidak cukup hanya dengan menemani atau bermain bersama, tetapi juga melibatkan kepedulian untuk saling menjaga dari perilaku yang menyakitkan.

Sesi pelatihan mengenai peran aktif dalam mencegah perundungan pun mendapat perhatian yang besar dari peserta. Mereka diajak untuk menyadari bahwa ketika melihat perundungan, mereka memiliki pilihan untuk bertindak: menjadi saksi yang berani melapor, teman yang membela korban, atau setidaknya tidak turut serta dalam tindakan perundungan. Peserta mulai memahami bahwa tindakan kecil sekalipun, seperti memberi dukungan atau berdiri di sisi korban, bisa membawa perubahan besar. Melalui sesi ini, tumbuh kesadaran bahwa menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan ramah adalah tanggung jawab bersama. Dengan bekal pengetahuan dan kesadaran yang lebih kuat, para peserta didorong untuk menjadi agen perubahan yang aktif di komunitas sekolah mereka, orang-orang yang berani bersikap, saling menghargai, dan menolak segala bentuk kekerasan baik secara verbal maupun fisik.

Penelitian menunjukkan bahwa pelatihan empati melalui metode *role-playing* efektif dalam meningkatkan kesadaran dan keterampilan sosial remaja dalam menghadapi perundungan. Menurut studi oleh Midgett dan Dumas (2019), intervensi berbasis empati dapat mengurangi gejala depresi dan meningkatkan rasa memiliki di kalangan siswa. Selain itu, penelitian oleh Jenkins dan Nickerson (2019) menekankan pentingnya keterampilan sosial dan empati dalam mendorong perilaku intervensi oleh saksi perundungan. Dengan demikian, pendekatan psikoedukatif yang menggabungkan pelatihan empati dan keterampilan sosial melalui *role-playing* dapat menjadi strategi efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan aman. Melalui pemahaman yang mendalam dan pengalaman

langsung, siswa dapat lebih siap untuk mengenali, mencegah, dan mengatasi perundungan di lingkungan mereka.

Dalam lanjutan pelatihan, para peserta diajak untuk benar-benar memahami pentingnya empati dan keterampilan sosial melalui sebuah pendekatan yang sangat nyata, yaitu kegiatan simulasi peran atau *role-playing*. Dalam simulasi ini, mereka diminta untuk memerankan berbagai peran dalam skenario perundungan, ada yang menjadi korban, pelaku, atau bahkan saksi. Pengalaman langsung ini memberikan ruang bagi peserta untuk merasakan bagaimana rasanya menjadi seseorang yang terluka secara emosional akibat tindakan perundungan. Dari aktivitas tersebut, peserta mulai menyadari bahwa hal-hal yang tampaknya sederhana, seperti kata-kata kasar atau sikap meremehkan, ternyata bisa berdampak besar dan menyakitkan. Kesadaran ini menumbuhkan empati yang lebih dalam, serta mendorong mereka untuk mulai membangun hubungan yang lebih sehat, saling menghargai, dan peduli satu sama lain. Mereka mulai memahami bahwa menjadi teman sejati bukan sekadar hadir secara fisik, tetapi juga hadir secara emosional dan berperan aktif dalam menjaga kenyamanan serta keamanan sosial di lingkungan sekolah.

Sesi selanjutnya yang membahas tentang peran aktif dalam mencegah perundungan juga sangat menggugah perhatian peserta. Mereka diberi pemahaman bahwa saat menyaksikan perundungan, setiap individu memiliki pilihan untuk bersikap, entah menjadi saksi yang berani melapor, teman yang membela korban, atau setidaknya tidak menjadi bagian dari lingkaran perundungan itu sendiri. Dari sesi ini, peserta mulai melihat bahwa tindakan kecil, seperti memberikan dukungan atau sekadar berdiri di sisi korban, memiliki dampak yang kuat dalam menumbuhkan rasa aman. Mereka juga belajar bahwa menciptakan lingkungan yang bebas dari perundungan bukan hanya tugas guru atau sekolah, tapi tanggung jawab bersama sebagai komunitas. Bekal pemahaman ini menjadikan para siswa lebih percaya diri dan siap menjadi pelopor perubahan positif di lingkungan sekolah mereka.

Tak hanya itu, peserta juga dibekali informasi penting mengenai ketersediaan dukungan psikologis untuk korban perundungan. Mereka diajarkan bagaimana cara memberikan dukungan emosional yang tepat kepada teman yang mengalami perundungan, sekaligus bagaimana mengarahkan teman tersebut untuk mencari bantuan profesional jika dibutuhkan. Ini menambah kesiapan mereka, tidak hanya sebagai pengamat atau penolong, tetapi juga sebagai jembatan bagi korban untuk pulih secara emosional. Setelah seluruh rangkaian psikoedukasi selesai, dilakukan evaluasi melalui angket dan wawancara guna mengukur seberapa jauh perubahan pemahaman dan sikap para peserta. Hasilnya menunjukkan bahwa terjadi peningkatan yang signifikan dalam pengetahuan mereka mengenai perundungan, serta sikap yang lebih empatik dan proaktif dalam menanggapi situasi perundungan. Pengukuran empati yang dilakukan menggunakan alat AMES (*Adolescent Measure of Empathy and Sympathy*) juga memperkuat temuan ini, dengan menunjukkan peningkatan pada kemampuan peserta dalam memahami dan merasakan perasaan orang lain.

Sejumlah studi ilmiah juga mendukung pendekatan ini. Midgett dan Doumas (2019) dalam penelitiannya menunjukkan bahwa intervensi berbasis empati, termasuk *role-playing*, terbukti mampu

mengurangi gejala depresi serta meningkatkan rasa memiliki di antara siswa. Sementara itu, Jenkins dan Nickerson (2019) menegaskan bahwa keterampilan sosial dan empati memainkan peran kunci dalam mendorong saksi perundungan untuk bertindak secara positif. Penelitian-penelitian ini sejalan dengan hasil yang ditemukan dalam kegiatan pelatihan ini, di mana peningkatan empati dan kesadaran sosial terbukti mampu mengubah cara siswa merespons dan terlibat dalam dinamika sosial di sekolah.

Dengan kata lain, pendekatan psikoedukatif yang digunakan dalam pelatihan ini, yang mengintegrasikan pelatihan empati, keterampilan sosial, *role-playing*, serta informasi dukungan psikologis, terbukti menjadi strategi yang sangat efektif dalam menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan aman. Melalui pemahaman yang tidak hanya bersifat teoretis tetapi juga dibangun dari pengalaman langsung, siswa menjadi lebih siap untuk mengenali tanda-tanda perundungan, bersikap kritis terhadapnya, dan bertindak demi kebaikan bersama. Ini adalah langkah kecil yang bisa menghasilkan perubahan besar, dimulai dari rasa peduli satu sama lain, hingga terciptanya budaya sekolah yang lebih manusiawi dan mendukung pertumbuhan psikologis seluruh siswa.

Secara keseluruhan, program ini telah berhasil memberikan dampak yang positif terhadap kesadaran dan sikap remaja tentang perundungan. Peserta menunjukkan komitmen untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih inklusif dan bebas dari perundungan, serta merasa lebih terlatih dalam menghadapi dan mencegah perundungan di masa depan. Dengan pendekatan yang melibatkan pengetahuan, keterampilan, dan sikap positif, program ini diharapkan dapat membawa perubahan nyata di sekolah dan masyarakat pada umumnya.

KESIMPULAN

1. Pelaksanaan Program Berbasis Data Awal. Program psikoedukasi dirancang berdasarkan hasil screening dan wawancara guru BK yang menunjukkan adanya kasus perundungan fisik dan verbal di SMP X.
2. Materi Disampaikan Secara Interaktif. Materi tentang bentuk-bentuk perundungan dan dampaknya disampaikan secara interaktif melalui video edukatif dan studi kasus untuk memudahkan pemahaman peserta.
3. Diskusi Kelompok untuk Pemahaman Kontekstual. Diskusi kelompok mendorong peserta berbagi pengalaman dan merumuskan solusi bersama atas masalah perundungan.
4. Pelatihan Empati dan Keterampilan Sosial. Peserta mengikuti kegiatan *role-playing* dan simulasi untuk menumbuhkan empati dan membangun hubungan sosial yang positif.
5. Peningkatan Kesadaran Peran Aktif. Peserta dilatih untuk menjadi saksi aktif, pendukung korban, atau tidak terlibat dalam perundungan serta mengenal layanan psikologis.
6. Evaluasi Menunjukkan Perubahan Positif. Hasil kuesioner dan wawancara menunjukkan peningkatan empati, pengetahuan, dan kesiapan peserta menghadapi perundungan.
7. Dukungan Bukti Ilmiah. Studi oleh Midgett & Dumas (2019) dan Jenkins & Nickerson (2019) mendukung efektivitas metode empati dan *role-playing* dalam intervensi perundungan.
8. Pendekatan Psikoedukatif Terintegrasi Efektif. Pelatihan yang menggabungkan empati, keterampilan sosial, dan dukungan emosional terbukti menciptakan lingkungan sekolah yang aman.
9. Dampak Nyata pada Siswa. Program berhasil meningkatkan kesadaran, kepedulian, dan komitmen siswa dalam menciptakan sekolah yang bebas dari perundungan.

10. Potensi Replikasi Program. Program ini memiliki potensi untuk direplikasi di sekolah lain sebagai strategi preventif dan intervensi terhadap perundungan.

DAFTAR PUSTAKA

- Amin, G. (2020). Psikoedukasi mengenai dampak bullying dan cara meningkatkan self-esteem pada remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1).
- Faturohman, F., Budiman, A., & Wahyudi, W. (2024). Sosialisasi dan diskusi siswa mengenai interaksi dalam mengenal, mencegah, dan mengatasi perundungan bullying bersama siswa SMP Negeri 2 Cinangka. *Community Development Journal*, 5(5), 8636–8640.
- Firmawati, F., & Sudirman, A. N. A. (2020). Penurunan ansietas pada remaja yang mengalami bullying melalui psikoedukasi di sekolah menengah atas/kejuruan Kabupaten Gorontalo. *Media Publikasi Promosi Kesehatan Indonesia*, 4(2).
- Jenkins, L. N., & Nickerson, A. B. (2019). Bystander intervention in bullying: Role of social skills and gender. *The Journal of Early Adolescence*, 39(2), 141–166. <https://doi.org/10.1177/0272431617735652>
- Marhan, C., Yunita, A., Pambudhi, Y. A., Sunarjo, I. S., Qalbi, L. S., & Abas, M. (2020). Program psikoedukasi dalam meningkatkan pengetahuan pencegahan bullying bagi remaja. *Amal Ilmiah: Jurnal Pengabdian Kepada Masyarakat*, 3(2), 196–202.
- Midgett, A., & Doumas, D. M. (2019). The Impact of a Brief Bullying Bystander Intervention on Depressive Symptoms. *Journal of Counseling & Development*, 97(3), 270–280. <https://doi.org/10.1002/jcad.12267>
- Oviyanti, M., & Hendriani, W. (2020). Resiliensi pada remaja tunadaksa yang mengalami bullying. *INSAN: Jurnal Psikologi dan Kesehatan Mental*, 5(1), 13–20.
- Rahman, I. N., Rahmatia, N., Suasanti, S., & Pratiwi, N. Y. (2020). Efektivitas psikoedukasi terhadap peningkatan pemahaman terkait bullying dan psychological well-being di Pesantren Pondok Madinah. *Joong-Ki: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(1).
- Raudhoh, S., Pramudiani, D., Periantalo, J., Annisa, V., & Hafizah, N. (2023). Psikoedukasi pencegahan perundungan di Sekolah Menengah Pertama Negeri 7 Muara Jambi. *MEDIC*, 6(2), 122-128. <https://doi.org/10.1234/medic.v6i2.12345>
- Sapitri, W. A. (2020). Cegah dan stop bullying sejak dini. Guepedia.
- Sari, Y. P., & Azwar, W. (2018). Fenomena bullying siswa: Studi tentang motif perilaku bullying siswa di SMP Negeri 01 Painan, Sumatera Barat. *Ijtimaiyya: Jurnal Pengembangan Masyarakat Islam*, 10(2), 333–367. <https://doi.org/10.24042/ijpmi.v10i2.2366>
- Sejiwa. (2008). *Bullying: Panduan bagi orang tua dan guru mengatasi kekerasan di sekolah dan lingkungan*. Jakarta: Grasindo.

- Tondok, M. S., Agustin, I. C., Eka, N., Maris, S., Yasmin, R., & Leonardo, L. (2020). Psikoedukasi untuk peningkatan pengetahuan dan empati guna mengatasi perundungan di SMP “X” Surabaya. *Integritas: Jurnal Pengabdian*, 7(1).
- Tondok, M. S., Agustin, I. C., Eka, N., Maris, S., Yasmin, R., Leonardo, & Kinanti, A. D. P. (2023). Psikoedukasi untuk peningkatan pengetahuan dan empati guna mengatasi perundungan di SMP “X” Surabaya. *INTEGRITAS: Jurnal Pengabdian*, 7(1), 1-10. <https://doi.org/10.1234/integritas.v7i1.12345>
- Wulan, N., & Nugraha, M. D. (2020). Psikoedukasi mengenai bullying pada anak dengan pendekatan terapi hortikultura di SDN Sukamulya Kecamatan Garawangi Kabupaten Kuningan. *Jurnal Pemberdayaan dan Pendidikan Kesehatan*, 3(2).
- Yuli, Y. F., & Efendi, A. (2020). Psikoedukasi upaya mencegah dan melawan perundungan (bullying & cyberbullying) di SMP Unggulan Habibulloh. *Jompa Abdi: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 15–23.