

# Psikoedukasi Stay Cool Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu Bukan Merendahkan Temanmu! Terhadap Peningkatan Bullying Pada Siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan

Oleh:

Muhammad Dzaky Imansyah

Eko Hardi Ansyah, S.Psi, M.Psi, Psikolog

Universitas Muhammadiyah Sidoarjo

7 Maret 2026



# Pendahuluan

Masa remaja awal, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan psikologis yang kompleks dan melibatkan berbagai aspek secara bersamaan

Fenomena perilaku bullying, agresivitas verbal, ejekan, pengucilan social, serta rendahnya empati di lingkungan sekolah menjadi indikator bahwa perkembangan kognitif dan emosional peserta didik belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan kontrol

# Pertanyaan Penelitian (Rumusan Masalah)

Rumusan masalah: Apakah Psikoedukasi Stay Cool Don't Be Cruel: Upgrade dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu! Efektif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa smp Muhammadiyah 5 tulangan?

Tujuan penelitian: menguji efektivitas psikoedukasi stay cool don't be cruel: upgrade dirimu bukan merendahkan temanmu! Dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa smp Muhammadiyah 5 tulangan

Keunikan penelitian: Pendekatan psikoedukasi tersebut selaras dengan konsep social and emotional learning yang berfokus pada kemampuan mengenali diri sendiri, memahami perasaan dan perspektif orang lain

# Metode

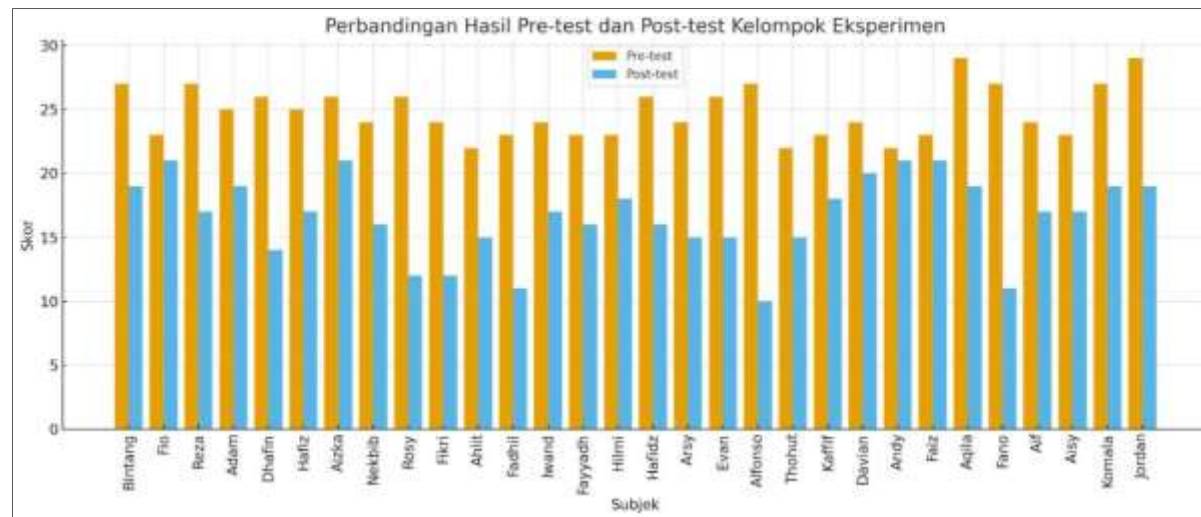
Tipe penelitian: menggunakan kuantitatif eksperimen dengan menggunakan desain one group pre-test-post test

Identifikasi variabel: variabel x stay cool don't be cruel upgrade dirimu bukan merendahkan temanmu, variabel y perilaku bullying pada siswa smp Muhammadiyah 5 tulangan

Populasi: siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 tulangan

Sampel: 30 siswa yang berasal dari 4 kelas (8 A hingga 8 D)

# Hasil



# Pembahasan

Hasil penelitian menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang diberikan berhasil meningkatkan kontrol diri siswa secara signifikan. Temuan ini menegaskan bahwa pendekatan psikoedukasi dengan metode diskusi, simulasi situasi, permainan edukatif, dan latihan regulasi emosi merupakan strategi efektif untuk mengembangkan kemampuan pengendalian diri pada siswa. Untuk menilai seberapa efektif intervensi ini, uji normalitas dilakukan terlebih dahulu. Tujuan uji ini adalah untuk melihat apakah distribusi data sesuai dengan pola normal, yang merupakan asumsi penting dalam berbagai analisis statistik. Pengujian hipotesis dimulai dengan memeriksa normalitas data melalui uji Shapiro-Wilk, karena ukuran sampel untuk penelitian ini kurang dari 100 partisipan. [14]

Hasil penilaian normalitas yang dilakukan melalui teknik Kolmogorov–Smirnov dan Shapiro–Wilk menunjukkan bahwa dataset pra-uji memiliki angka signifikansi 0,009 (Kolmogorov–Smirnov) dan 0,016 (Shapiro–Wilk). Karena kedua angka tersebut berada di bawah 0,05, dapat disimpulkan bahwa dataset pra-uji tidak berdistribusi normal. Di sisi lain, dataset pasca-uji menunjukkan angka signifikansi 0,200 (Kolmogorov–Smirnov) dan 0,089 (Shapiro–Wilk). Karena kedua angka tersebut di atas 0,05, dataset pasca-uji dapat dianggap berdistribusi normal. Hasil ini menunjukkan bahwa hanya dataset pasca-uji yang memenuhi asumsi normalitas, sedangkan dataset pra-uji tidak. Oleh karena itu, analisis dilakukan menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon melalui IBM SPSS Statistics 26.

# Temuan Penting Penelitian

Dalam penelitian ini, pengujian hipotesis dilakukan menggunakan Uji Peringkat Bertanda Wilcoxon karena hasil uji normalitas menunjukkan bahwa data pra-uji tidak terdistribusi secara normal. Analisis menghasilkan nilai Z sebesar -4,789, dengan tingkat signifikansi  $p = 0,000$  ( $p < 0,05$ ), yang menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan secara statistik antara skor pra-uji dan pasca-uji. Temuan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi “Stay Cool, Don’t Be Cruel” memberikan pengaruh yang bermakna terhadap perubahan variabel penelitian. Secara khusus, hasil uji Wilcoxon mengonfirmasi bahwa hipotesis psikoedukasi berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku bullying siswa.

# Manfaat Penelitian

- Meningkatkan kesadaran akan psikoedukasi dan kesadaran diri.
- Tujuan yang pertama adalah untuk menetapkan tujuan pembelajaran psikologi melalui psikoedukasi dan mengembangkan kesadaran diri siswa tentang hubungan antara perilaku, emosi, dan pikiran
- Memahami bullying dan dampaknya.
- Pengelolaan emosi dan regulasi diri (Stay Cool)
- Pengendalian tanggung jawab atas perilaku social
- Penguatan komitmen perilaku positif.

# Referensi

- [1] D. S. Pamungkas, D. N. Y. Sumardiko, and E. F. Makassar, “Dampak-Dampak yang terjadi Akibat Disregulasi Emosi pada Remaja Akhir: Kajian Sistematis,” *pjp*, vol. 1, no. 4, p. 15, Jun. 2024, doi: 10.47134/pjp.v1i4.2598.
- [2] Naila Dwi Fani *et al.*, “Pendekatan Guru Bimbingan Konseling dalam Membangun Kesadaran Disiplin Siswa di SMP Pecawan Medan,” *sosial*, vol. 3, no. 3, pp. 30–39, Jun. 2025, doi: 10.62383/sosial.v3i3.977.
- [3] R. Ilham, R. D. Hunawa, and F. I. Hunta, “Kejadian Bullying Pada Remaja dan Faktor yang Berhubungan,” *JNJ*, vol. 3, no. 1, pp. 39–48, Jan. 2021, doi: 10.37311/jnj.v3i1.9834.
- [4] P. Wella, M. Dianto, and T. Triyono, “The Relationship Between Self-Control and Bullying Behavior in Students,” *HS*, vol. 4, no. 3, pp. 495–499, Dec. 2024, doi: 10.56495/hs.v4i3.702.
- [5] J. Arespi, F. Hasanatul, Desyandri, and Irda, “Peran Guru terhadap Perilaku Bullying di Sekolah Dasar,” *Jurnal Pendidikan Tambusai*, vol. Vol 6 No 2, 2022, doi: <https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4204>.
- [6] S. Bu’ulolo, S. F. L. Zagoto, and B. Laia, “Peran Guru Bimbingan Dan Konseling Dalam Mencegah Bullying Di SMA Negeri 1 Amandraya Tahun Pelajaran 2020/2021,” *Jubikon*, vol. 2, no. 1, pp. 53–62, Mar. 2022, doi: 10.57094/jubikon.v2i1.376.
- [7] R. U. Irwanti and A. H. B. Haq, “Efektivitas Psikoedukasi dalam Peningkatan Pengetahuan tentang Bullying pada Remaja,” *jicop*, vol. 3, no. 1s, pp. 214–220, Feb. 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12362.
- [8] T. A. Putri and D. Rahayu, “Psikoedukasi Tentang Perilaku Delikuen Sebagai Upaya Menurunkan Tingkat Kenakalan Remaja,” *PLAKAT*, vol. 4, no. 2, p. 267, Nov. 2022, doi: 10.30872/plakat.v4i2.8974.
- [9] R. S. Badjarad, “Psikoedukasi Untuk Mencegah Penyalahgunaan Narkoba Pada Siswa SMK,” *nosipakabelo*, vol. 5, no. 01, pp. 01–06, Jun. 2024, doi: 10.24239/nosipakabelo.v5i01.3025.
- [10] M. S. Tondok *et al.*, “PSIKOEDUKASI UNTUK PENINGKATAN PENGETAHUAN DAN EMPATI GUNA MENGATASI PERUNDUNGAN DI SMP ‘X’ SURABAYA,” *integritas*, vol. 7, no. 1, p. 176, May 2023, doi: 10.36841/integritas.v7i1.2292.

# Referensi

- [11] W. Astuti, M. Martini, N. A. Safarina, and I. Amalia, "HUBUNGAN REGULASI EMOSI DENGAN INTERAKSI SOSIAL PADA MAHASISWA PENIKMAT DRAMA KOREA DI UNIVERSITAS MALIKUSSALEH," *J Appl Psych*, vol. 5, no. 2, p. 82, Feb. 2023, doi: 10.29103/jpt.v5i2.9516.
- [12] Sugiyono, *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. PT Alfabet, 2016.
- [13] Richard Frimpong Oppong and Weihuan Zhou, "THE INFLUENCE OF INFLATION ON THE UNEMPLOYMENT RATE OPEN IN MEDICAL FIELD OF UNITED STATES IN 2018," *MEDALION*, vol. 2, no. 4, pp. 130–144, Dec. 2021, doi: 10.59733/medalion.v2i4.38.
- [14] S. S. Shapiro and M. B. Wilk, "An analysis of variance test for normality (complete samples)," *Biometrika*, vol. 52, no. 3–4, pp. 591–611, Dec. 1965, doi: 10.1093/biomet/52.3-4.591.
- [15] T. A. Azfin and Caraka Putra Bhakti, "Efektivitas Layanan Kelompok Psikoedukasi Berbasis Permainan Dalam Meningkatkan Social awareness Siswa MTs," *G-Couns*, vol. 9, no. 3, pp. 2124–2139, Jul. 2025, doi: 10.31316/g-couns.v9i3.7518.
- [16] Muslikah and A. D. Himma, "The Effectiveness of Psychoeducational Groups with Homeroom Techniques to Improve Understanding of Premarital Sex among Students," *BISMA*, vol. 6, no. 1, pp. 97–102, May 2022, doi: 10.23887/bisma.v6i1.38215
- [17] A. A. Palupi and W. Widyastuti, "Psychoeducation of Emotional Regulation To Prevent Bullying Behavior in Grade VIII Students of SMPN 2 Tulangan: Psikoedukasi Regulasi Emosi untuk Mencegah Perilaku Bullying pada Siswa Kelas VIII SMPN 2 Tulangan," Apr. 29, 2025. doi: 10.21070/ups.7792.
- [18] Azzah Kamila, Najwa Zahratunnisa, and Keiza Madinatuz A, "ANALISIS KOMUNIKASI PERSUASIF DALAM MENCEGAH BULLYING PADA REMAJA : KAJIAN LITERATUR," *JIMI*, vol. 2, no. 3, pp. 158–163, Jun. 2025, doi: 10.69714/164dqt88.
- [19] U. Tarisha and F. Nur, "Upaya Pencegahan Bullying Melalui Layanan Informasi Bagi Peserta Didik Kelas X MAN 1 Serang," *URNAL PENGABDIAN MASYARAKAT BANGSA*, vol. Volume 3, No. 7, 2025.
- [20] S. Rahmadhony, "Efektivitas Pelatihan Regulasi Emosi untuk Menurunkan Perilaku Bullying pada Siswa SMP," *ANALITIKA*, vol. 12, no. 2, pp. 169–178, Dec. 2020, doi: 10.31289/analitika.v12i2.3733.
- [21] A. Bandura, *Self-Efficacy: The Exercise of Control*. New York: W.H. Freeman and Company., 1997.
- [22] M. I. Buraera, A.- Aspin, and C.- Marhan, "Regulasi Emosi dengan Perilaku Prososial pada Remaja," *Sublimapsi*, vol. 5, no. 2, p. 209, May 2024, doi: 10.36709/sublimapsi.v5i2.43507.
- [23] A. T. Beck and E. A. P. Haigh, "Advances in Cognitive Theory and Therapy: The Generic Cognitive Model," *Annu. Rev. Clin. Psychol.*, vol. 10, no. 1, pp. 1–24, Mar. 2014, doi: 10.1146/annurev-clinpsy-032813-153734.
- [24] W. Prabawati, G. Diniarti, A. Mahabbati, and E. Purwanta, "Social-Emotional Learning untuk Siswa Berkebutuhan Khusus di Sekolah Inklusi," *JO*, vol. 9, no. 2, p. 92, Nov. 2023, doi: 10.17977/um031v9i22023p92-100.

