



Artikel zaky revisi new 6-3

ID : 5beb4cebb7e318dc43374a68d6460095298543c4



16%

Suspicious texts

File name : Artikel zaky revisi new 6-3.txt

Original file size : 564.5 KB

Number of words : 4,750

Number of characters : 37585

Submitter : jurnal umsidea

Submission date : March 5, 2026

Upload type : interface

analysis end date : March 5, 2026

Summary (section 1/3)

Location of suspect texts in the document :



Included in the suspicious text score :

Similarities 5%

Passages with similarities to sources found in different collections.



AI detection 4%

Texts with stylistically similar formulations to AI-generated text. This rate is an indicator, not proof. Check with the author that he/she has mastered the knowledge mentioned in the document.



Unrecognized languages 8%

Passages in which some of the vocabulary used is not part of the language dictionary. This may be an attempt by the author to modify the text to make detection impossible.



Not included in the percentage of suspicious texts :

Texts between quotes 7%

Passages between quotation marks, often revealing a quotation.

☰ Sources of similarities (section 2/3)







Similarities

5%










Passages with similarities to sources found in different collections.



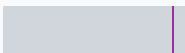


Main source detected

No.	Description	Similarities	Locations
1	 Efektivitas Layanan Kelompok Psikoedukasi... doi.org/10.31316/g-couns.v9i3.7518 	2%	
2	 Psychoeducation of Emotional Regulation To... archive.umsida.ac.id/index.php/archive/preprint/d... 	1%	
4	 6 Cara Mencegah Tindakan Bullying yang Efekt... www.siswamedia.com/6-cara-mencegah-tindakan-... 	<1%	

Source with incidental similarities

No.	Description	Similarities	Locations
3	 journal.upy.ac.id journal.upy.ac.id/index.php/bk/article/view/7518 	<1%	
5	 11271... #4953d8 👤 Comes from my group	<1%	
6	 doi.org doi.org/10.21070/psikologia.v10i1 	<1%	
7	 Bestari Laia - Google Scholar scholar.google.com/citations?user=-kuZhqsAAAAJ... 	<1%	
8	 THE INFLUENCE OF INFLATION ON THE..... www.mendeley.com/catalogue/9ee160cb-3b62-3d... 	<1%	

No.	Description	Similarities	Locations
9	 jsmd.dikara.org jsmd.dikara.org/jsmd/article/download/141/149 	<1%	

Referenced source (without similarities detected)

No.	Description
1	 https://doi.org/10.31004/jptam.v6i2.4204



Page | 1



2,5

The Effectiveness of Psychoeducation "Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Yourself, Not Put Down Your Friends!" on Improving Self-Control and Reducing Bullying in Students at Muhammadiyah 5 Middle School, Tulangan [Efektivitas Psikoedukasi Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu! terhadap Peningkatan Penurunan Bullying pada Siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan]

Muhamad Dzaky imansyah¹⁾, Eko Hardiansyah,²⁾

1) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

2) Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

Email Penulis Korespondensi:

Pendahuluan

Pendahuluan

Masa remaja awal, terutama pada tingkat sekolah menengah pertama (SMP), merupakan tahap perkembangan yang ditandai oleh perubahan psikologis yang beragam, kompleks, dan melibatkan berbagai aspek secara bersamaan. Pada fase ini, peserta didik tidak hanya dituntut untuk beradaptasi dengan tuntutan akademik yang semakin meningkat, tetapi juga menghadapi perubahan emosi, relasi sosial, serta proses pencarian jati diri. Kondisi tersebut kerap memunculkan kebingungan, konflik internal, serta kesulitan dalam mengelola emosi dan perilaku apabila tidak disertai dengan kemampuan kontrol diri yang memadai [1]. Oleh karena itu, peserta didik membutuhkan pendampingan yang tidak hanya bersifat instruksional, tetapi juga menyentuh aspek psikologis secara sistematis dan bermakna [2].

Fenomena perilaku bullying, agresivitas verbal, ejekan, pengucilan sosial, serta rendahnya empati di lingkungan sekolah menjadi indikator bahwa perkembangan kognitif dan emosional peserta didik belum sepenuhnya diimbangi dengan kemampuan kontrol diri yang adaptif [3]. Perundungan tidak selalu bersifat menyakiti; bisa juga karena ketidakmampuan untuk mengelola emosi, memahami pendapat orang lain, dan mengelola emosinya sendiri. Kurangnya kontrol diri menyebabkan siswa melakukan tindakan tanpa memikirkan konsekuensi sosial dan psikologis dari tindakan mereka. [4] Oleh karena itu, perilaku kontrol diri di sekolah merupakan langkah penting untuk mencegah perundungan di sekolah.

Perundungan di masa remaja terbentuk dari dua faktor yaitu faktor pribadi dan

lingkungan. Penyebab munculnya bullying dikarenakan adanya tekanan teman sebaya, budaya kelompok, ketidakpastian tentang konsekuensi agresi, dan kerentanan sosial-emosional. Oleh karena itu, perundungan tidak dapat diatasi melalui disiplin atau hukuman sehingga diperlukan adanya intervensi psikologis yang dapat meningkatkan pemahaman, sikap, dan perilaku siswa. [5]

Sebagai institusi pendidikan, sekolah memegang peranan penting dalam membangun suasana pembelajaran yang aman, ramah bagi semua, serta terbebas dari segala bentuk kekerasan. Namun, penanganan bullying yang hanya mengandalkan pendekatan disipliner atau hukuman sering kali belum mampu menyentuh akar permasalahan secara psikologis. Pendekatan represif cenderung bersifat sementara dan tidak memberikan pembelajaran yang bermakna bagi siswa dalam memahami konsekuensi perilaku bullying serta alternatif perilaku yang lebih adaptif. [6]

Upaya pencegahan bullying memerlukan pendekatan yang bersifat preventif, edukatif, dan berkelanjutan. Salah satu pendekatan yang relevan dalam konteks ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan proses pemberian informasi psikologis secara terstruktur dengan tujuan meningkatkan pemahaman, kesadaran, serta kemampuan individu dalam menghadapi permasalahan psikososial. Dalam konteks sekolah, psikoedukasi berfungsi sebagai sarana pembelajaran psikologis yang membantu siswa memahami perilaku, emosi, dan dinamika sosial secara lebih adaptif. [7]

Psikoedukasi dalam pencegahan bullying tidak hanya berfokus pada penyampaian informasi mengenai definisi dan jenis bullying, tetapi juga menekankan pemahaman terhadap dampak psikologis yang ditimbulkan serta penguatan nilai empati, tanggung jawab sosial, dan kesadaran moral. Melalui pendekatan ini, siswa diajak untuk merefleksikan perilaku mereka sendiri, memahami perspektif orang lain, serta mengembangkan sikap yang lebih menghargai sesama. [8]

Berbagai penelitian menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi yang dilakukan secara sistematis dan partisipatif efektif dalam menurunkan perilaku bullying pada siswa. Psikoedukasi yang mengintegrasikan diskusi kelompok, simulasi situasi sosial, dan media audiovisual terbukti mampu meningkatkan kesadaran siswa terhadap dampak negatif bullying serta mendorong perubahan sikap dan perilaku yang lebih prososial [9]. Temuan ini menegaskan bahwa pembelajaran berbasis pengalaman memiliki peran penting dalam membentuk perilaku sosial remaja.

Pendekatan psikoedukatif ini selaras dengan teori pembelajaran sosial, yang menjelaskan bagaimana perilaku individu berkembang melalui observasi orang lain, meniru perilaku yang diamati, dan menerima penguatan dari lingkungan sosial. Dalam sesi psikoedukasi, siswa tidak hanya duduk untuk mendengarkan informasi namun mereka melakukan observasi perilaku positif, menerima umpan balik sosial yang bermanfaat, dan berinteraksi positif dengan teman sekelas mereka. Proses ini memungkinkan terbentuknya pola perilaku baru yang lebih adaptif dan sesuai dengan norma sosial di lingkungan sekolah. [10] SMP Muhammadiyah 5 Tulangan sebagai salah satu satuan pendidikan

menengah pertama di Kabupaten Sidoarjo memiliki karakteristik peserta didik yang berada pada fase remaja awal dengan dinamika sosial yang cukup kompleks. Berdasarkan hasil observasi awal dan informasi dari pihak sekolah, ditemukan adanya perilaku bullying dalam bentuk verbal dan sosial yang berpotensi mengganggu kenyamanan serta kesejahteraan psikologis siswa. Oleh karena itu, dibutuhkan suatu intervensi kepada siswa melalui psikoedukasi.

Judul psikoedukasi dalam penelitian ini yaitu "Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!". Program ini bertujuan membantu siswa untuk lebih aware terhadap perilaku bullying dan mengembangkan perasaan saling menghormati melalui materi, diskusi kelompok, game, dan refleksi. Program psikoedukasi ini menekankan kesadaran dan perubahan sikap sebagai dasar untuk mengubah perilaku, tidak seperti intervensi yang berfokus pada sanksi dan hukuman. Dengan secara aktif melibatkan siswa dalam pembelajaran, program ini berharap tidak hanya meningkatkan hasil jangka pendek setelah intervensi, tetapi juga mengurangi bullying.

Berdasarkan uraian tersebut, penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas psikoedukasi "Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!" terhadap penurunan perilaku bullying pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. "Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!" yang berlandaskan filosofi pengembangan pengelolaan emosi, pembentukan sikap empatik, dan pengendalian perilaku sosial. Konsep Stay Cool menekankan kemampuan regulasi emosi dan kontrol impuls, sedangkan Don't Be Cruel merefleksikan nilai empati dan penolakan terhadap perilaku agresif. Filosofi Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu! menegaskan bahwa penguatan diri seharusnya diwujudkan melalui perilaku prososial, bukan melalui tindakan bullying, sehingga psikoedukasi ini diarahkan untuk menurunkan perilaku bullying melalui jalur kognitif, sikap, dan perilaku secara terintegrasi.

Metode

Desain Penelitian

Penelitian ini merupakan penelitian kuantitatif eksperimen dengan menggunakan desain One-Group Pre-test-Post-test. Dalam desain ini, pengukuran dilakukan sebelum (pre-test) dan sesudah (post-test) kelompok diberikan intervensi berupa psikoedukasi. Struktur desain penelitian ini dapat dilihat pada gambar di bawah ini.

Gambar 1. One-Group Pre-Test-Post-Test-Design

Keterangan:

A : Kelompok eksperimen



O1 :NilaiPre-

test,pengukuran social awarenesssiswasebelumdilaksanakankelompok psikoedukasi berbasis permainan

X : Intervensi/Pelakuan (pelaksanaan layanan kelompok psikoedukasi berbasis permainan)

O2 : Nilai Post test, pengukuran social awareness siswa setelah dilaksanakan kelompok psikoedukasi berbasis permainan

Partisipan (Sampel dan Teknik Sampling)

Populasi penelitian adalah siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. Penentuan sampel dengan menggunakan purposive sampling, berdasarkan kriteria yang dikembangkan oleh peneliti. Kriteria sampel meliputi: (1) siswa dengan hasil kontrol diri rendah yang dilihat dari hasil pretest, (2) siswa yang pernah mengalami bullying (pelaku atau korban) (3) siswa yang mengikuti program psikoedukasi komprehensif.

Tabel 1. Sampel siswa VII SMP Muhammadiyah 5 Tulangan

No Kelas	Jumlah Siswa
1 8 A	6 Siswa
2 8 B	7 Siswa
3 8 C	12 Siswa
4 8 D	5 Siswa
Total 4 Kelas	30 Siswa

Berdasarkan tabel 1. kriteria tersebut, terpilih total 30 siswa yang berasal dari empat kelas berbeda (8 A hingga 8 D). Penentuan jumlah sampel ini dimaksudkan agar intervensi psikoedukasi dapat berjalan secara intensif dan efektif. Distribusi rincian jumlah siswa yang menjadi partisipan penelitian.

Identifikasi Variabel

Variabel Bebas Eksperimen (Eksperimental Independent Variable)

Variabel bebas eksperimen dalam penelitian ini adalah psikoedukasi “Stay Cool, Don’t Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!”. Psikoedukasi didefinisikan sebagai program intervensi edukatif yang disusun secara terstruktur dan sistematis untuk memberikan pemahaman psikologis kepada siswa mengenai perilaku bullying, dampaknya, serta pentingnya sikap saling menghargai dalam interaksi sosial. Program ini dilaksanakan melalui metode ceramah interaktif, diskusi kelompok, permainan edukatif, simulasi situasi sosial, dan refleksi bersama, dengan tujuan mendorong perubahan sikap dan perilaku siswa ke arah yang lebih adaptif dan prososial.

Variabel Terikat (Dependent Variable)

Variabel terikat dalam penelitian ini adalah perilaku bullying pada siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan. Perilaku bullying didefinisikan sebagai tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang oleh siswa terhadap teman sebaya yang dianggap lebih lemah, baik dalam bentuk fisik, verbal, maupun sosial, yang bertujuan untuk menyakiti, merendahkan, atau mengintimidasi orang lain. Tingkat perilaku bullying diukur melalui skor yang diperoleh dari skala bullying sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi.



Definisi Operasional Variabel

Definisi Operasional Perilaku Bullying (Variabel Terikat)

Perilaku perundungan didefinisikan secara operasional sebagai tindakan agresif yang disengaja dan berulang yang dilakukan oleh siswa terhadap teman sebaya mereka di lingkungan sekolah, dengan maksud untuk menyebabkan kerugian, merendahkan, atau mendominasi pihak lain yang dipersepsikan lebih lemah. Fokus operasional bullying pada penelitian ini adalah apa yang dikerjakan oleh siswa, bukan sekadar sikap atau niat. Bullying diukur melalui frekuensi dan intensitas perilaku nyata yang muncul dalam bentuk:

Bullying verbal, seperti mengejek, memanggil dengan julukan negatif, menghina, atau mengancam secara lisan.

Bullying sosial, seperti mengucilkan, menyebarkan gosip, atau merusak hubungan sosial korban.

Bullying fisik ringan, seperti mendorong atau tindakan agresif non-cedera yang muncul dalam interaksi sehari-hari.

Definisi Operasional Variabel Eksperimen (Psikoedukasi)

Variabel eksperimen dalam penelitian ini adalah psikoedukasi “Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!” yang didefinisikan secara operasional sebagai serangkaian kegiatan intervensi terstruktur yang dirancang untuk menurunkan perilaku bullying pada siswa melalui peningkatan pemahaman kognitif, pengelolaan emosi, dan pengendalian perilaku sosial. Secara operasional, psikoedukasi ini dilaksanakan melalui penyampaian materi edukatif mengenai pengertian bullying, bentuk-bentuk bullying, serta dampak psikologis dan sosial yang ditimbulkannya, yang kemudian diperkuat melalui diskusi kelompok terarah. Intervensi juga mencakup permainan dan simulasi sosial sebagai alat untuk pembelajaran berbasis pengalaman, latihan mengontrol emosi dirinya sendiri untuk mengendalikan reaksi impulsif, dan latihan refleksi diri untuk mendorong partisipasi perilaku yang positif. Psikoedukasi dibagi menjadi empat sesi dengan masing-masing sesi selama 60–120 menit, dan menampilkan partisipasi siswa secara berkelanjutan selama periode intervensi.

Instrumen Penelitian

Perilaku bullying menggunakan skala instrumen bullying yang diadopsi dari Bhakti dalam penelitian Astuti [11]. Skala bullying bertujuan untuk mengidentifikasi perilaku siswa terhadap sesama teman terkait perilaku bullying di sekolah.

Skala bullying berupa pernyataan tertutup yang perlu dijawab oleh siswa dengan aspek perilaku bullying fisik, sosial, dan verbal. Responden dapat memilih empat pilihan jawaban menggunakan skala Likert empat poin (sangat tidak setuju (1), tidak setuju (2), setuju (3), dan sangat setuju (4)). Skala Likert 1–4 digunakan untuk mendorong responden menyatakan setiap item dengan lebih jelas dan menghindari pilihan netral.

Peneliti melakukan perhitungan validitas dan reliabilitas data menggunakan Statistical Package for the Social Sciences (SPSS) dan alpha Cronbach untuk menilai reliabilitas dan stabilitas kuesioner. Jika korelasi terukur (nilai R)



melebihi ambang batas kritis tabel R, maka kuesioner dianggap valid. Penilaian reliabilitas menggunakan alpha cronbach. Nilai alpha Cronbach di atas 0,60 menunjukkan bahwa kuesioner stabil dan reliabel, sedangkan nilai di bawah 0,60 menunjukkan stabilitas dan reliabilitas yang rendah. [12]

Prosedur Penelitian

Pelaksanaan penelitian dilakukan secara bertahap selama kurang lebih dua bulan, meliputi tahap identifikasi, pelaksanaan intervensi psikoedukasi sebanyak tiga hingga empat kali pertemuan, hingga tahap evaluasi. Urutan kegiatan penelitian dirangkum secara sistematis pada Tabel 3 di bawah ini:

Tabel 2 tahapan psikoedukasi

Tahap Penelitian Kegiatan Tanggal Bulan Tahun

1. Identifikasi masalah, kajian literatur dan perencanaan layanan
Mengidentifikasi permasalahan (Bullying) siswa SMP MULIA Mengkaji teori dan penelitian terdahulu terkait layanan kelompok psikoedukasi berbasis permainan Menyiapkan materi dan permainan yang akan digunakan 4 November 2025
2. Desain penelitian one group pre-test-posttest. Menyebarkan skala bullying
Melaksanakan pretest Melaksanakan intervensi (Kelompok psikoedukasi berbasis materi) Melaksanakan intervensi (Kelompok psikoedukasi berbasis game/activity) sebanyak 3 kali dalam 3 minggu Melaksanakan posttest
Menganalisis hasil post test Bullying siswa yang tergabung dalam kelompok eksperimen 3 Desember 2025
3. Kesimpulan Menyusun laporan hasil penelitian 30 Januari 2026

Tahap Persiapan Penelitian

Penelitian dimulai dengan meminta izin resmi dari SMA Muhammadiyah 5 Tulangan untuk menggunakan sekolah tersebut sebagai tempat psikoedukasi. Setelah mendapat izin, peneliti bekerja sama dengan kepala sekolah, konselor bimbingan, konselor karir, dan guru kelas untuk mengidentifikasi kondisi lingkungan sekolah.

Para peneliti kemudian melakukan observasi dan wawancara awal dengan siswa SMA untuk mengidentifikasi pola bullying di sekolah. Hasil observasi dan wawancara tersebut digunakan sebagai dasar penyusunan program psikoedukasi serta penentuan kriteria subjek penelitian. Pada tahap ini, peneliti juga melakukan kajian literatur untuk memastikan bahwa materi dan metode psikoedukasi yang disusun sesuai dengan landasan teoretis dan temuan empiris terkini.

Berdasarkan hasil identifikasi awal, peneliti menyusun proposal kegiatan psikoedukasi "Stay Cool, Don't Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!" dan mengajukannya kepada pihak sekolah. Setelah proposal disetujui, peneliti menyebarkan skala bullying kepada siswa kelas VIII untuk menjangkau subjek penelitian yang memenuhi kriteria. Dari hasil penyaringan



tersebut, terpilih sebanyak 30 siswa sebagai subjek penelitian. Peneliti kemudian berkoordinasi dengan pihak sekolah terkait penjadwalan kegiatan serta penentuan ruang pelaksanaan psikoedukasi.

Tahap Pelaksanaan Penelitian

Tahap pelaksanaan penelitian diawali dengan pemberian pre-test kepada seluruh subjek penelitian menggunakan skala bullying. Pre-test bertujuan untuk mengukur tingkat perilaku bullying siswa sebelum diberikan intervensi psikoedukasi.

Setelah pre-test, kegiatan psikoedukasi dilaksanakan dalam beberapa sesi. Kegiatan diawali dengan sesi pembukaan yang meliputi salam, pengenalan kegiatan, serta penyampaian tujuan psikoedukasi. Selanjutnya, dilakukan kegiatan ice breaking untuk menciptakan suasana yang nyaman dan meningkatkan kesiapan siswa dalam mengikuti kegiatan.

Materi psikoedukasi disampaikan langkah demi langkah melalui pelajaran interaktif, diskusi yang dibagi beberapa kelompok, simulasi, dan game. Materi pelatihan mengeksplorasi pemahaman tentang bullying, bentuk-bentuknya, konsekuensi psikologis dan sosialnya, serta pentingnya pengaturan emosi dan perilaku prososial dalam kehidupan sehari-hari. Dorong siswa secara aktif untuk terlibat dengan pengalaman mereka melalui diskusi dan refleksi.

Untuk memperkuat pemahaman dan empati siswa, kegiatan psikoedukasi juga dilengkapi dengan penayangan video edukatif yang menggambarkan dampak bullying dan contoh perilaku adaptif dalam menghadapi konflik sosial. Kegiatan diakhiri dengan sesi refleksi dan perumusan komitmen perilaku positif sebagai bentuk internalisasi nilai-nilai anti-bullying.

Tahap Evaluasi

Setelah menyelesaikan program psikoedukasi lengkap, peneliti memberikan post-test kepada setiap peserta, menggunakan alat yang sama yang digunakan dalam pre-test. Post-test bertujuan untuk menilai perubahan perilaku bullying setelah peserta mengikuti psikoedukasi hingga selesai.

Data dari pre-test dan post-test dianalisis menggunakan metode statistik dengan mengetahui perbedaan skor antara pre-test dan post-test. Hasilnya digunakan untuk mengurangi kekerasan di kalangan siswa SMP Muhammadiyah 5 di Tulangan.

Langkah-langkah yang dilakukan peneliti selama pelaksanaan kegiatan Psikoedukasi di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan sebagai berikut: [13]

Meningkatkan kesadaran akan psikoedukasi dan kesadaran diri.

Tujuan sesi pertama adalah untuk menetapkan tujuan pembelajaran psikologi melalui psikoedukasi dan mengembangkan kesadaran diri siswa tentang hubungan antara perilaku, emosi, dan pikiran. Siswa akan memperoleh pemahaman tentang pentingnya mengenali emosi sebagai langkah pertama dalam mengatur respons perilaku melalui diskusi singkat, tanya jawab, dan refleksi pengalaman di lingkungan sekolah.

Memahami bullying dan dampaknya.

Sesi kedua penyampaian materi terkait definisi perundungan, jenis-jenis perundungan (sosial, verbal, dan fisik), dan dampaknya bagi korban maupun

pelaku. Siswa diberikan pemahaman kognitif mengenai konsekuensi psikologis dan sosial bullying, sekaligus didorong untuk menumbuhkan empati dan kepekaan sosial melalui studi kasus dan diskusi kelompok.

Pengelolaan emosi dan regulasi diri (Stay Cool)

Sesi ini berfokus pada pengenalan dan pengelolaan emosi negatif yang berpotensi memicu perilaku agresif. Siswa akan belajar mengidentifikasi emosi, mengelola emosi mereka dengan lebih baik, dan menyelesaikan konflik yang mungkin timbul menggunakan teknik relaksasi sederhana.

Pengendalian tanggung jawab atas perilaku sosial

Bagian ini menekankan interaksi pikiran, emosi, dan perilaku dalam interaksi sosial melalui permainan peran dan diskusi mendalam, siswa mempelajari keterampilan penyelesaian konflik yang baik, seperti komunikasi dan mencari bantuan yang sesuai.

Penguatan komitmen perilaku positif.

Sesi penutup diarahkan pada penguatan komitmen siswa untuk menerapkan perilaku positif dan menghindari bullying dalam kehidupan sehari-hari melalui refleksi individu dan diskusi kelompok.

Sesi Fokus Kurikulum Tujuan Psikologis Materi Pokok Metode Durasi Waktu

Sesi 1 Kesadaran diri & pemahaman bullying (kognitif) Meningkatkan pemahaman siswa tentang bullying dan bentuk-bentuknya Pengertian bullying, jenis bullying, contoh kasus di sekolah Ceramah interaktif, diskusi 40 menit

Sesi 2 Dampak bullying & empati (afektif/sikap) Membentuk sikap penolakan terhadap bullying dan meningkatkan empati Dampak bullying bagi korban dan pelaku Studi kasus, diskusi kelompok, video 45 menit

Sesi 3 Pengelolaan emosi (Stay Cool) Mengembangkan kemampuan regulasi emosi dan kontrol impuls Pengenalan emosi, pemicu agresi, teknik pengelolaan emosi Simulasi, latihan relaksasi, role play 50 menit

Sesi 4 Pengendalian perilaku sosial (Don't Be Cruel) Mengarahkan perubahan perilaku sosial yang adaptif Perilaku alternatif non-bullying, tanggung jawab sosial Permainan peran, refleksi, komitmen perilaku 45 menit

Total durasi

waktu 3 Jam

Tabel 3. Struktur kurikulum Psikoedukasi

HASIL PENELITIAN DAN PEMBAHASAN

Hasil

Penelitian ini melibatkan 30 siswa kelas VIII SMP Muhammadiyah 5 Tulangan sebagai partisipan. Berdasarkan data demografis, partisipan berada pada rentang usia 13–14 tahun, yang termasuk dalam fase remaja awal. Tiga puluh siswa dari empat kelas berbeda dari kelas 8A hingga 8D berpartisipasi, membentuk kelompok yang seimbang jumlahnya.

Berdasarkan hasil pretest menggunakan Skala perilaku bullying, 30 siswa dengan tingkat bullying tinggi diidentifikasi dan ditugaskan ke kelompok

eksperimen. Partisipan mengikuti sebuah pretest untuk mengukur tingkat bullying antar sesama teman.

Partisipan kelompok eksperimen diberikan intervensi psikoedukatif yang terdiri dari materi terorganisir dan permainan interaktif. Intervensi dibagi menjadi satu hingga dua jam tiap sesi dari empat sesi yang telah dirancang. Terdapat kegiatan posttest setelah seluruh partisipan selesai mengikuti intervensi. Kegiatan posttest bertujuan untuk mengukur tingkat bullying partisipan setelah mengikuti intervensi. Gambar berikut menunjukkan perbandingan hasil pra-uji dan pasca-uji setiap siswa.

Grafik 1. Perbandingan Hasil Pre-test dan Post-test Siswa Kelompok Eksperimen

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]

Tabel 3. Uji Normalitas

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.

Tabel 4. Uji Hipotesis Wilcoxon Signed Rank
Ranks

N Mean Rank Sum of Ranks

Post – Pre Negative Ranks 30a 15.50 465.00

Positive Ranks 0b .00 .00

Ties 0c

Total 30

Test Statisticsa

Post – Pre

Z -4.789b

Asymp. Sig. (2- tailed) 0

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.

Pembahasan

Hasil uji Wilcoxon Signed Rank Test pada penelitian ini menunjukkan bahwa psikoedukasi “Stay Cool, Don’t Be Cruel: Upgrade Dirimu, Bukan Merendahkan Temanmu!” berpengaruh signifikan dalam menurunkan perilaku bullying siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan ($p < 0,05$). Temuan ini mengindikasikan adanya perubahan perilaku yang bermakna setelah siswa mengikuti rangkaian psikoedukasi, sehingga hipotesis penelitian dapat diterima. Secara empiris, hasil ini memperkuat pandangan bahwa intervensi berbasis psikoedukasi efektif diterapkan pada konteks remaja awal di lingkungan sekolah.

Temuan penelitian ini sejalan dengan hasil penelitian Azfin [15] yang menyatakan bahwa psikoedukasi yang berfokus pada pengelolaan emosi dan kesadaran sosial mampu menurunkan perilaku agresif pada remaja sekolah menengah. Penelitian tersebut menegaskan bahwa peningkatan pemahaman emosional dan sosial melalui pendekatan edukatif dapat mendorong perubahan perilaku interpersonal yang lebih adaptif. Kesamaan hasil ini menunjukkan bahwa aspek pengelolaan emosi dan pemahaman dampak sosial merupakan komponen penting dalam intervensi pencegahan bullying. [16] Hasil penelitian ini juga konsisten dengan temuan Palupi [17] yang melaporkan bahwa psikoedukasi berbasis diskusi dan refleksi diri efektif dalam meningkatkan kesadaran siswa terhadap perilaku negatif di sekolah, termasuk bullying. Penelitian tersebut menunjukkan bahwa ketika siswa diberi ruang untuk merefleksikan pengalaman pribadi dan memahami konsekuensi perilaku mereka, kecenderungan perilaku agresif cenderung menurun. Hal ini mendukung hasil penelitian ini, di mana kegiatan refleksi dan diskusi kelompok menjadi bagian integral dari program psikoedukasi. [18]

Selanjutnya, penelitian Tarisha [19] menemukan bahwa psikoedukasi yang

dikombinasikan dengan metode interaktif seperti simulasi dan permainan peran mampu meningkatkan empati dan menurunkan intensitas bullying pada siswa SMA. Hasil penelitian ini sejalan dengan temuan tersebut, menunjukkan bahwa keterlibatan siswa dalam proses psikoedukatif sangat penting untuk mewujudkan perubahan sikap dan perilaku mereka. Pendekatan interaktif memungkinkan siswa untuk tidak hanya memahami konsep perundungan secara intelektual, tetapi juga untuk terhubung secara emosional dan memahami dampak dari tindakan tersebut.

Hasil penelitian ini juga mendukung temuan Rahmadhony [20] yang melaporkan adanya penurunan signifikan perilaku bullying setelah pemberian intervensi psikoedukasi di lingkungan sekolah. Astuti et al. menekankan bahwa penggunaan instrumen bullying yang terstandar serta intervensi yang disesuaikan dengan karakteristik siswa SMP berkontribusi terhadap efektivitas program. Kesamaan konteks dan karakteristik subjek memperkuat relevansi hasil penelitian ini dengan temuan tersebut.

Dari perspektif teoretis, temuan penelitian ini dapat diinterpretasikan melalui Teori Pembelajaran Sosial yang dikemukakan oleh Albert Bandura [21]. Teori ini menyatakan bahwa tindakan seseorang dibentuk dan diubah melalui pengamatan terhadap orang lain, meniru perilaku mereka, dan menerima dorongan dari masyarakat. Dalam sesi psikoedukasi, siswa menyaksikan demonstrasi perilaku positif, terlibat dalam praktik melalui simulasi dan latihan bermain peran, serta mendapatkan umpan balik positif dari fasilitator dan teman sekelas mereka. Proses ini memungkinkan terbentuknya perilaku baru yang lebih adaptif dan mengurangi kecenderungan bullying. [22]

Selain itu, hasil penelitian ini juga relevan dengan Teori Kognitif Perilaku, yang menekankan bahwa perubahan perilaku diawali oleh perubahan pola pikir dan pemahaman individu [23]. Psikoedukasi dalam penelitian ini memberikan pemahaman baru kepada siswa mengenai dampak bullying dan alternatif perilaku yang lebih positif. Ketika siswa mampu mengubah cara berpikir terhadap situasi sosial, respons perilaku yang ditampilkan juga cenderung berubah ke arah yang lebih konstruktif.

Pendekatan psikoedukasi tersebut selaras dengan konsep Social and Emotional Learning (SEL) yang berfokus pada penguatan kemampuan mengenali diri sendiri, memahami perasaan dan perspektif orang lain, serta mengembangkan keterampilan dalam mengambil keputusan secara bijaksana dan bertanggung jawab. Program “Stay Cool, Don’t Be Cruel” secara implisit mengembangkan kompetensi SEL melalui pengelolaan emosi, empati, dan tanggung jawab sosial. Penguatan kompetensi ini berkontribusi pada penurunan perilaku bullying dan peningkatan kualitas interaksi sosial siswa. [24]

Dengan demikian, hasil penelitian ini tidak hanya mendukung temuan empiris penelitian terdahulu, tetapi juga memperkuat relevansi teori-teori psikologi dalam menjelaskan efektivitas psikoedukasi sebagai intervensi pencegahan bullying. Konsistensi antara hasil penelitian, temuan sebelumnya, dan landasan teoretis menunjukkan bahwa psikoedukasi merupakan pendekatan yang valid dan aplikatif dalam upaya menurunkan perilaku bullying pada siswa SMP.

Penelitian ini memiliki sejumlah keterbatasan yang perlu menjadi pertimbangan dalam menginterpretasikan temuan yang diperoleh. Salah satunya adalah penggunaan desain one-group pre-test-post-test tanpa melibatkan kelompok kontrol, sehingga sulit memastikan bahwa perubahan yang terjadi sepenuhnya disebabkan oleh intervensi yang diberikan. Ketiadaan kelompok pembandingan menyebabkan hasil penelitian belum sepenuhnya dapat memastikan bahwa penurunan perilaku bullying semata-mata disebabkan oleh intervensi psikoedukasi, karena masih dimungkinkan adanya pengaruh faktor lain di luar perlakuan, seperti pengaruh lingkungan sekolah atau interaksi sosial sehari-hari siswa.

Jumlah partisipan dalam penelitian juga relatif kecil dengan 30 siswa kelas delapan di SMP Muhammadiyah 5 Tulangan dipilih melalui pengambilan sampel bertujuan generalisasi hasil penelitian ke populasi yang lebih besar, sekolah dengan karakteristik yang berbeda atau tingkat pendidikan lain.

Perilaku bullying diukur menggunakan skala bullying yang dinilai dari sikap responden dan kejujuran dalam menjawab pertanyaan kuesioner. Hal ini dapat memunculkan bias dikarenakan responden terdapat kemungkinan untuk memberikan jawaban positif tiap pernyataan yang diberikan.

Psikoedukasi hanya mengukur perubahan perilaku bullying dalam jangka waktu pendek sehingga belum bisa diketahui perilaku bullying siswa dalam jangka panjang.

Berdasarkan keterbatasan tersebut disarankan untuk menggunakan desain eksperimen yang lebih kuat bagi peneliti selanjutnya, melakukan follow-up kepada pihak sekolah untuk melihat efektivitas intervensi dalam jangka panjang, dan melibatkan jumlah partisipan yang lebih besar

Simpulan

Berdasarkan hasil penelitian dan analisis statistik dapat disimpulkan bahwa program psikoedukasi telah terbukti mengurangi kekerasan bullying di antara siswa di SD Muhammadiyah 5 di Tulangan. Hasil penelitian didukung dengan uji wilcoxon dengan perbedaan signifikan antara skor perundungan siswa sebelum dan sesudah program psikoedukasi.

Keefektifan psikoedukasi tidak terlepas dari pendekatan dalam menangani sikap, pikiran, dan perilaku siswa dengan mengembangkan pemahaman yang lebih dalam tentang bullying dan dampaknya, menumbuhkan empati dan tanggung jawab sosial, dan memperkuat keterampilan pengaturan emosi siswa. Siswa dapat didorong untuk mengubah sikap dan perilaku menuju respons yang lebih adaptif. Temuan ini konsisten dengan teori kognitif-perilaku dan kerangka kerja pembelajaran sosial-emosional (SEL), yang menekankan pentingnya kesadaran penuh dan keterampilan mengelola emosi dalam pengembangan karakter yang positif. Oleh karena itu, psikoedukasi dapat berfungsi sebagai alat pencegahan dan konseling yang efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang aman, inklusif, dan bebas kekerasan di



sekolah.

Penelitian ini diharapkan akan meletakkan dasar bagi pengembangan strategi psikoedukatif serupa dan mendorong penelitian lebih lanjut dengan jumlah partisipan yang lebih besar dan desain eksperimental yang lebih ketat.

Ucapan Terima Kasih Ucapan terima kasih diberikan kepada pihak guru dan siswa SMP Muhammadiyah 5 Tulangan yang diizinkan dan bersedia mengikuti proses intervensi psikoedukasi hingga selesai. Ucapan terima kasih juga diberikan kepada UMSIDA atas bimbingan dan dukungan selama penelitian berlangsung.

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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/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](https://doi.org/10.36841/integritas.v7i1.2292).

[11]W. Astuti, M. Martini, N. A. Safarina, and I. Amalia, "HUBUNGAN REGULASI

