

Psychoeducation to Enhance Self-Esteem among Bullying Victims at SMPN 2 Wonoayu

[Psikoedukasi untuk Meningkatkan Self Esteem Bagi Siwa Korban Bullying]

Moch Bachrul Sidik Hatta¹⁾, Nurfi Laili²⁾

¹⁾Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

²⁾ Program Studi Psikologi, Universitas Muhammadiyah Sidoarjo, Indonesia

*Email Penulis Korespondensi: nurfilaili@umsida.ac.id

Abstract. *Bullying is a social phenomenon in schools that negatively affects students' psychological well-being, academic achievement, and social interactions. One of the factors related to the vulnerability of bullying victims is the level of self-esteem. Low self-esteem increases the risk of becoming a victim, whereas high self-esteem serves as a protective factor. This study aims to examine the effectiveness of psychoeducation in improving the self-esteem of students who experienced bullying at SMP Negeri 2 Wonoayu. The research employed a quasi-experimental method with a one-group pretest-posttest design. The participants consisted of 15 students selected based on the school counselor's recommendation, identified as victims of bullying with low self-esteem. Data were collected using the Rosenberg Self-Esteem Scale and a modified Bullying Scale adapted to the Indonesian adolescent context. Statistical analysis showed a significant difference between pretest (26.27) and posttest (34.73) scores with $\text{Sig. (2-tailed)} = 0.000 (<0.05)$. These findings indicate that psychoeducation is effective in enhancing the self-esteem of bullying victims. Higher self-esteem enables students to better regulate emotions, resist peer pressure, and reduce tendencies to engage in bullying. This study suggests that psychoeducation can serve as a preventive strategy in schools to promote a healthy, supportive, and bullying-free learning environment.*

Keywords - psychoeducation, bullying, self-esteem

Abstrak. *Bullying merupakan fenomena sosial di sekolah yang berdampak negatif terhadap kondisi psikologis, akademik, dan sosial siswa. Salah satu faktor yang berhubungan dengan kerentanan korban bullying adalah tingkat self-esteem. Self-esteem yang rendah membuat siswa lebih rentan menjadi korban, sedangkan self-esteem yang tinggi berfungsi sebagai proteksi. Penelitian ini bertujuan untuk mengetahui efektivitas psikoedukasi dalam meningkatkan self-esteem siswa korban bullying di SMP Negeri 2 Wonoayu. Metode penelitian menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan rancangan one group pretest-posttest design. Subjek penelitian berjumlah 15 siswa yang dipilih berdasarkan rekomendasi guru bimbingan konseling dengan kriteria korban bullying dan memiliki self-esteem rendah. Instrumen penelitian berupa Skala Self-Esteem Rosenberg dan Skala Bullying yang dimodifikasi sesuai konteks remaja Indonesia. Hasil uji statistik menunjukkan adanya perbedaan signifikan antara nilai pretest (26,27) dan posttest (34,73) dengan $\text{Sig. (2-tailed)} = 0,000 (<0,05)$. Hal ini membuktikan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan self-esteem siswa korban bullying. Dengan meningkatnya self-esteem, siswa lebih mampu mengelola emosi, menolak tekanan teman sebaya, serta mengurangi kecenderungan untuk terlibat dalam bullying. Penelitian ini merekomendasikan agar psikoedukasi dijadikan strategi preventif di sekolah untuk membentuk lingkungan belajar yang sehat, supportif, dan bebas bullying.*

Kata Kunci - psikoedukasi, bullying, self-esteem

I. PENDAHULUAN

Bullying merupakan fenomena sosial yang sudah lama menjadi perhatian dalam dunia pendidikan. Bullying tidak hanya memberikan dampak buruk bagi korbannya secara emosional dan psikologis, tetapi juga dapat berdampak negatif pada prestasi akademik dan hubungan sosial di lingkungan.^[1] Berdasarkan hasil survei yang dilakukan oleh Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), tercatat sebanyak 30 kasus bullying terjadi di lingkungan sekolah sepanjang tahun 2023 di berbagai daerah di Indonesia. Kasus bullying paling banyak ditemukan pada jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), yakni sebesar 50%, disusul oleh jenjang Sekolah Dasar (SD) sebesar 30%, dan Sekolah Menengah Atas (SMA) sebanyak 20%. Jumlah ini menunjukkan peningkatan dibandingkan tahun sebelumnya, di mana hanya tercatat 21 kasus sepanjang tahun.^[2]

Sekolah Menengah Pertama (SMP) menjadi salah satu lingkungan yang paling tinggi terjadinya praktik bullying, dengan dampak yang dapat mengganggu perkembangan remaja secara menyeluruh. Salah satu faktor yang diyakini dapat memengaruhi terjadinya bullying menurut teori self-esteem bahwa harga diri seseorang mempengaruhi perilaku

dan pengalaman emosional mereka.[3] Self esteem yang rendah cenderung membuat seseorang lebih rentan menjadi korban *bullying*, sementara *self esteem* yang tinggi dapat menjadi faktor proteksi seseorang.[4] Oleh karena itu, peningkatan self esteem menjadi salah satu strategi yang dapat digunakan dalam upaya pencegahan *bullying* di lingkungan sekolah. Selaras dengan penelitian yang dilakukan oleh Billy prapanca saragih dan Naomi soetikno yang berjudul *Self-esteem Korban Bullying : Studi Literatur* dengan menggunakan metode kuantitatif dengan menggunakan pendekatan literatur review. Hasil penelitian tersebut menunjukkan bahwa upaya dalam meningkatkan *self-esteem* atau harga diri pada remaja terbukti efektif dalam meminimalisir dampak negatif yang dialami oleh remaja korban *bullying*. Peningkatan *self-esteem* dapat memberikan ketahanan psikologis yang lebih baik, sehingga remaja lebih mampu menghadapi tekanan sosial dan emosional yang muncul akibat perlakuan perundungan. Berdasarkan temuan ini, dapat disimpulkan bahwa terdapat hubungan yang signifikan antara tingkat *self-esteem* remaja dengan kejadian *bullying*. Dengan kata lain, *self-esteem* memiliki peran penting dalam membentuk daya tahan mental remaja dan menjadi salah satu faktor yang dapat memengaruhi kerentanan mereka terhadap menjadi korban *bullying*.[5]

Hasil wawancara yang dilakukan dengan guru bimbingan konseling sebelum pelaksanaan penelitian ini, menunjukkan masih banyak siswa terindikasi menjadi korban *bullying*. Siswa di sekolah SMP Negeri 2 Wonoayu melakukan *bullying* kepada teman-teman mereka secara *verbal* seperti mengumpat, *body shaming*, memanggil teman dengan sebutan yang tidak baik dan secara *non verbal* seperti memukul, mencubit dan melempar benda. Ketika ditanyakan apakah perilaku yang mereka lakukan tergolong dalam tindakan *bullying*, sebagian besar dari mereka tidak menyadarinya. Berdasarkan hasil wawancara, diketahui bahwa reaksi para korban saat mengalami perundungan cukup beragam. Sebagian korban memilih untuk mengabaikan kejadian tersebut, sementara yang lain justru memberikan respons dengan membala-bala tindakan pelaku. Ada yang memberi tahu teman, ada yang memberi tahu orangtua, dan ada juga yang memberi tau guru.

Dalam penelitian yang dilakukan oleh Agustini dan Handayani yang berjudul *"Sosialisasi Penyuluhan Psikoedukasi Pencegahan Perundungan (Bullying) di Madrasah Al-Inayah Desa Padasuka Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung"*, ditemukan bahwa pelaksanaan program psikoedukasi di Madrasah Al-Inayah, yang berlokasi di Desa Padasuka, memberikan dampak positif terhadap para peserta didik. Hasil penelitian tersebut mengungkapkan bahwa anak-anak yang mengikuti kegiatan tersebut secara umum menunjukkan tingkat kepuasan yang tinggi terhadap materi dan metode yang disampaikan selama kegiatan berlangsung. Hal ini mengindikasikan bahwa pendekatan psikoedukatif yang diterapkan mampu menarik perhatian siswa serta memberikan pemahaman yang bermanfaat mengenai pencegahan perundungan di lingkungan sekolah. Dengan demikian, kegiatan ini tidak hanya bersifat informatif tetapi juga memberikan pengalaman yang menyenangkan dan bermakna bagi para peserta didik. Mereka menganggap psikoedukasi mengenai bahaya perundungan ini sangat bermanfaat dan menambah wawasan. Melalui kegiatan ini, peserta memperoleh pemahaman yang lebih dalam tentang dampak negatif dari perundungan, cara mencegahnya, serta bagaimana bersikap agar bisa menciptakan lingkungan madrasah yang aman dan bebas dari perundungan. Secara umum, kegiatan ini dinilai memberikan manfaat besar, baik bagi pihak madrasah maupun para peserta yang terlibat secara langsung.[6] Selanjutnya, merujuk pada hasil penelitian yang dilakukan oleh Nur Resky Amalia, Abdullah Sinring, dan Muhammad Asdar dalam karya mereka yang berjudul *"Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Teknik Restrukturisasi"*, ditemukan bahwa penerapan layanan konseling individual dengan pendekatan *Cognitive Behavior Therapy* (CBT), khususnya melalui teknik restrukturisasi kognitif, memberikan pengaruh yang signifikan dalam membantu peserta didik meningkatkan rasa harga diri (*self-esteem*). Penelitian tersebut menunjukkan bahwa proses konseling yang dilakukan secara individual mampu mengarahkan konseli untuk mengidentifikasi dan merefleksikan pola pikir negatif atau keliru yang sebelumnya diyakini sebagai kebenaran mutlak. Melalui bimbingan konselor dan penerapan teknik restrukturisasi kognitif, konseli mulai menyadari bahwa keyakinan atau persepsi negatif terhadap diri sendiri ternyata tidak selalu mencerminkan realitas yang sesungguhnya. Kesadaran ini menjadi titik awal bagi konseli untuk memperbaiki cara pandangnya terhadap diri sendiri dan lingkungan sekitarnya.[7]

Psikoedukasi merupakan suatu bentuk intervensi yang bertujuan untuk memberikan pemahaman kepada individu, keluarga, maupun kelompok mengenai berbagai tantangan hidup yang mereka hadapi. Melalui pendekatan ini, partisipan dibantu untuk mengenali dan mengembangkan berbagai sumber dukungan yang dapat memperkuat kemampuan mereka dalam menghadapi situasi sulit.[8] Psikoedukasi menggabungkan unsur-unsur psikologi dengan pendidikan untuk meningkatkan pemahaman dan keterampilan individu dalam mengatasi masalah psikologis, meningkatkan kesejahteraan, dan mempromosikan perubahan perilaku.[9] Menurut Bhattacharjee dan rekan-rekannya dalam kajian yang dikutip oleh Helina, psikoedukasi dapat diklasifikasikan ke dalam enam pendekatan utama. Pendekatan-pendekatan ini dirancang untuk memenuhi berbagai kebutuhan psikososial individu, khususnya dalam konteks dukungan terhadap masalah kesehatan mental. Keenam jenis pendekatan tersebut meliputi: *information model* yaitu pendekatan yang berfokus pada pemberian informasi terkait gangguan atau kondisi psikologis kepada individu dan keluarganya; *skills training model* yang menekankan pelatihan keterampilan khusus untuk menghadapi tantangan emosional atau perilaku; *supportive model* pendekatan yang bertujuan memberikan dukungan emosional dan meningkatkan rasa percaya diri individu.[10]

Beberapa tahapan pelaksanaan psikoedukasi yang umumnya terjadi: 1) Tahap awal psikoedukasi melibatkan mengidentifikasi masalah atau kondisi yang perlu diberikan pengetahuan tambahan kepada individu atau kelompok 2) Penentuan Tujuan dengan jelas 3) Penyampaian Informasi yang relevan disampaikan kepada individu atau kelompok. 4) Diskusi mengenai hal-hal mungkin belum dipahami dengan baik. 5) Pemberian Contoh dan Latihan untuk mengaplikasikan informasi yang telah disampaikan ke dalam kehidupan sehari-hari mereka. 6) evaluasi dan respon untuk melihat sejauh mana individu atau kelompok telah memahami dan menerapkan informasi yang diberikan. 7) Pemberikan dukungan lanjutan dan memantau perkembangan selanjutnya setelah sesi psikoedukasi selesai.[11]

Evaluasi penerapan psikoedukasi dapat dilakukan dengan beberapa langkah sebagai berikut: 1) Penentuan tujuan dari psikoedukasi yang diberikan. 2) melakukan penilaian awal sebelum psikoedukasi diberikan menggunakan kuesioner, wawancara, atau alat penilaian lainnya untuk menilai tingkat pengetahuan, sikap, dan keterampilan peserta sebelum mereka menerima psikoedukasi. 3) Perencanaan dan Pelaksanaan Psikoedukasi melalui mudah dipahami, relevan, dan sesuai dengan kebutuhan peserta. 4) Evaluasi proses melibatkan penilaian terhadap bagaimana psikoedukasi disampaikan. 5) Evaluasi Pasca-Intervensi untuk melihat perubahan apa yang terjadi pada peserta. 6) Penggunaan alat ukur yang sesuai untuk menilai efektivitas psikoedukasi. Ini bisa berupa kuesioner, tes, atau skala penilaian yang telah teruji keandalannya. 7) Pengumpulan Data dari peserta, baik itu dalam bentuk kuesioner, wawancara, atau observasi, untuk mengevaluasi apakah tujuan psikoedukasi telah tercapai. 8) Melakukan analisis data yang dikumpulkan untuk mengevaluasi efektivitas psikoedukasi. 9) Interpretasikan hasil evaluasi. 10) Berdasarkan hasil evaluasi, tentukan langkah-langkah tindak lanjut yang diperlukan.[12]

Penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Rini Julistia menunjukkan bahwa siswa di SMPN 9 Lhokseumawe mengalami dampak yang signifikan sebagai hasil dari pelaksanaan psikoedukasi yang diberikan.[13] Penelitian yang dilakukan oleh Oktariani menunjukkan bahwa psikoedukasi mampu meningkatkan pengetahuan peserta mengenai cyberbullying pada akhir sesi kegiatan, meskipun peningkatan tersebut tidak signifikan secara statistik. Hal ini disebabkan oleh kelelahan peserta setelah mengikuti rangkaian kegiatan psikoedukasi yang cukup intensif. Penelitian yang dilakukan oleh Yara Andita Anastasya menunjukkan adanya perbedaan tingkat pengetahuan guru mengenai konsep respect (menghargai diri sendiri dan orang lain) antara sebelum dan sesudah pelaksanaan psikoedukasi. Hasil penelitian juga mengungkapkan bahwa program psikoedukasi tersebut memberikan peningkatan pemahaman sebesar 40% pada guru setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi tentang *respect*.[14] . Berdasarkan latar belakang diatas peneliti ingin menerapkan psikoedukasi sebagai upaya menurunkan tingkat bullying di lingkungan SMP Negeri 2 Wonoayu.

II. METODE

Penelitian ini menggunakan pendekatan quasi-eksperimental dengan rancangan *one group pretest-posttest design*. Dalam rancangan ini, peneliti melibatkan satu kelompok subjek yang terlebih dahulu diberikan tes awal (pretest) guna mengukur kondisi awal sebelum intervensi dilakukan. Setelah itu, kelompok tersebut diberikan perlakuan berupa psikoedukasi, dan selanjutnya dilakukan tes akhir (posttest) untuk mengukur perubahan atau perkembangan setelah intervensi diberikan. Desain ini memungkinkan peneliti untuk mengevaluasi efektivitas perlakuan dengan cara membandingkan hasil sebelum dan sesudah intervensi pada kelompok yang sama. Tujuan utama dari penelitian ini adalah untuk mengevaluasi seberapa efektif program psikoedukasi dalam meningkatkan harga diri (*self-esteem*) serta untuk siswa korban *bullying*. Penelitian ini dilaksanakan dengan melibatkan 15 siswa dari SMP Negeri 2 Wonoayu sebagai subjek penelitian. Para siswa tersebut dipilih berdasarkan hasil identifikasi dan rekomendasi dari guru bimbingan dan konseling, di mana mereka menunjukkan tingkat *self-esteem* yang rendah serta sering menjadi korban *bullying*. Pemilihan subjek ini dilakukan secara purposif agar perlakuan yang diberikan dapat lebih terarah dan sesuai dengan kebutuhan psikososial peserta didik yang menjadi fokus penelitian.

Data dikumpulkan melalui dua skala yaitu Skala Self-Esteem, yang disusun berdasarkan teori Rosenberg . Skala Bullying, berdasarkan indikator dari Olweus yang telah dimodifikasi serta disesuaikan dengan konteks remaja Indonesia.[15] Teknik analisis yang digunakan untuk mengukur perubahan pengetahuan dalam pelaksanaan psikoedukasi diukur melalui *angket pre-test dan post-test*. Teknik analisis data dalam penelitian ini mencakup uji normalitas menggunakan metode Kolmogorov-Smirnov dan Shapiro-Wilk untuk mengetahui apakah data berdistribusi normal. Selanjutnya, dilakukan uji T (*T-test*) guna melihat perbedaan yang signifikan antara nilai pretest dan posttest, baik pada aspek *self-esteem* maupun *bullying*. Analisis data merupakan tahapan yang sangat krusial dalam suatu penelitian, karena melalui proses ini peneliti dapat menarik kesimpulan dari data yang telah diperoleh. Setelah data dari hasil tes dikumpulkan, tahap selanjutnya adalah melakukan pengujian guna memperoleh temuan yang *valid* dan dapat dipertanggung jawabkan.

III. HASIL DAN PEMBAHASAN

Untuk mengevaluasi dampak kognitif yang ditimbulkan dari kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan, dilakukan analisis terhadap hasil tes yang diperoleh dari 15 orang siswa sebagai partisipan penelitian. Instrumen yang digunakan dalam pengumpulan data berupa tes kognitif yang terdiri dari dua tahap, yaitu *pre-test* (tes awal) dan *post-test* (tes akhir). Tes ini bertujuan untuk mengukur perubahan pengetahuan siswa sebelum dan sesudah mendapatkan intervensi psikoedukatif.

Sebelum masuk ke tahap analisis yang lebih mendalam, terlebih dahulu dilakukan uji normalitas data. Uji ini penting dilakukan untuk memastikan bahwa data yang diperoleh memiliki distribusi normal, yang merupakan salah satu asumsi dasar dalam penggunaan uji statistik parametrik. Dalam penelitian ini, pengujian normalitas dilakukan dengan menggunakan metode Shapiro-Wilk, yang dikenal efektif untuk sampel kecil dan umum digunakan dalam penelitian psikologi. Setelah uji normalitas dilakukan dan hasilnya diperoleh, langkah selanjutnya adalah melakukan uji *paired sample t-test* guna mengetahui signifikansi perbedaan skor antara *pre-test* dan *post-test*. Uji ini bertujuan untuk melihat apakah terdapat peningkatan pengetahuan siswa yang signifikan setelah mengikuti kegiatan psikoedukasi. Hasil dari uji normalitas pada variabel *self esteem* ditampilkan dalam Tabel 1.

Tabel 1. Hasil uji normalitas *self esteem*

Variabel	X	Y
Kolmogorov-Smirnov (Sig.)	0,000	0,096
Shapiro-Wilk (Sig.)	0,007	0,393
Keterangan	Tidak Normal	Normal

Berdasarkan hasil perhitungan statistik didapatkan hasil sebagai berikut. Pretest (X): Sig. Shapiro-Wilk = 0.007 < 0.05, menandakan data tidak terdistribusi secara normal. Posttest (Y): Sig. Shapiro-Wilk = 0.393 > 0.05, data terdistribusi secara normal. Namun karena data pretest *self-esteem* tidak normal, seharusnya diuji dengan uji non-parametrik misal Wilcoxon, tetapi tetap dilakukan paired t-test karena banyak peneliti tetap menggunakanannya saat sampel kecil. Setelah mengetahui hasil uji normalitas data pretest dan posttest, berikutnya dilakukan uji T-test. Hasil uji T-Test dapat dilihat pada diagram 2.

Tabel 2. Hasil uji *T-test* *self esteem*

Tahap	Skor Rata-rata	Keterangan
Pretest	26,27	Sebelum perlakuan
Posttest	34,73	Sesudah perlakuan
Sig. (2-tailed)	0,000	Signifikan (p < 0,05)

Berdasarkan hasil perhitungan statistik, diperoleh nilai pretest 26.27 dan posttest 34.73. Nilai Sig. (2-tailed) = 0.000 < 0.05, menunjukkan perbedaan yang signifikan, peningkatan ini menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif meningkatkan *self-esteem* pada siswa. Peningkatan *self-esteem* pada korban bullying mengakibatkan korban bullying merasa lebih menghargai dirinya sendiri. Pada awalnya korban bullying merasa rendah diri dan kurang percaya diri namun setelah hasil posttest korban bullying lebih memahami nilai diri dan kemampuannya. Pemahaman ini muncul sebagai salah satu bentuk efektifitas psikoedukasi untuk meningkatkan *self esteem*. *Self esteem* memiliki peran penting bagi kesehatan mental, memengaruhi pola pikir dan bagaimana mereka bertindak dalam kehidupan. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terjadi pergeseran kognitif yang positif, di mana siswa tidak hanya mengalami peningkatan pengetahuan, tetapi juga perubahan dalam cara memandang diri sendiri setelah mengikuti sesi psikoedukasi. Hal ini mencerminkan keberhasilan pendekatan psikoedukatif dalam menyentuh aspek internal siswa secara mendalam. Selain itu, peningkatan skor yang signifikan menggambarkan bahwa materi yang disampaikan dalam psikoedukasi

mampu diterima dan dipahami dengan baik oleh peserta, yang menjadi indikator keberhasilan dalam transfer informasi dan perubahan sikap. Sejalan dengan hasil penelitian terdahulu yang dilakukan Suarni dan Sari menunjukkan bahwa psikoedukasi *self esteem* efektif meningkatkan *self esteem* remaja dengan meningkatnya nilai *pretest* dan *posttest* ($t = 3.135$; $p < 0.05$).[16] Hasil yang sama juga ditemukan pada penelitian Fita dan Yeni bahwa *self esteem* dapat memprediksi perilaku *bullying* siswa, semakin tinggi *self esteem* maka semakin rendah perilaku *bullying* begitu juga sebaliknya.[17] Begitu juga hasil penelitian yang dilakukan Anggraini dkk yang membuktikan bahwa meningkatkan *self esteem* siswa dapat mencegah dan menekan perilaku *bullying*, pada penelitian ini didapatkan peningkatan pengetahuan pengetahuan, sikap, dan perilaku sebesar 53%. [18]

Dengan *self esteem* tinggi siswa lebih mampu mengola emosi, menolak tekanan teman sebaya serta menggunakan cara sehat untuk mendapatkan pengakuan sosial dengan demikian, ketika *self esteem* siswa meningkat kebutuhan untuk menindas orang lain menurun. Sama halnya dengan temuan sebelumnya oleh Agustini dan Handayani, bahwa kegiatan psikoedukasi tentang pencegahan *bullying* mampu meningkatkan pemahaman dan kepedulian siswa terhadap pentingnya menghindari perundungan di sekolah.[6] Selain itu, penelitian oleh Amelia, Sinring, dan Asdar membuktikan bahwa peningkatan self-esteem melalui restrukturisasi kognitif juga berdampak positif terhadap perubahan perilaku dan cara pandang siswa terhadap diri sendiri. Dengan demikian, psikoedukasi dapat menjadi sarana penting dalam intervensi perilaku siswa berbasis pendekatan edukatif dan kognitif.[7] penelitian serupa juga dibuktikan oleh Rahmanillah. dkk. menyoroti bahwa kombinasi antara dukungan sosial dan self-esteem berpengaruh signifikan terhadap *subjective well-being* remaja korban *bullying*, yang menggambarkan bahwa keberfungsi psikologis siswa pun dapat diperkuat melalui pendekatan interpersonal dan emosional.[19] Di samping itu, Rostiana dkk. menunjukkan efektivitas teknik *self-instruction* dan *thought stopping* dalam konseling kelompok untuk meningkatkan self-esteem korban *bullying* secara signifikan bahkan teknik *self-instruction* menunjukkan efek yang lebih kuat dibanding teknik lainnya.[20]

Psikoedukasi sangat efektif dalam membantu menurunkan insiden *bullying* karena dapat memberikan pemahaman yang mendalam tentang *bullying* dan dampaknya serta menumbuhkan empati dan keterampilan sosial positif . Penelitian ini juga konsisten dengan studi oleh Dewi et al. yang menegaskan efektivitas psikoedukasi berbasis karakter dalam mengurangi insiden *bullying* di kalangan remaja.[21] Sementara itu, Julistia. menemukan bahwa psikoedukasi berbasis diskusi kelompok mampu meningkatkan kesadaran remaja terhadap kekerasan dan mendorong perubahan perilaku yang lebih prososial.[13] Hal ini menunjukkan bahwa psikoedukasi tidak hanya berperan dalam peningkatan pengetahuan teoretis, tetapi juga berkontribusi terhadap perkembangan keterampilan sosial, seperti empati, komunikasi asertif, dan kemampuan memecahkan konflik secara konstruktif. Dengan keterampilan ini, siswa lebih siap menghadapi dinamika sosial di lingkungan sekolah tanpa harus terlibat dalam perilaku agresif atau merendahkan orang lain.

Selain berdampak pada peningkatan self-esteem dan pengurangan perilaku *bullying*, psikoedukasi juga memiliki potensi dalam membentuk budaya sekolah yang lebih inklusif dan suportif. Ketika siswa diberikan ruang untuk memahami dirinya dan orang lain melalui pendekatan edukatif yang sistematis, mereka akan lebih terbuka terhadap perbedaan, mampu bekerja sama dalam kelompok, serta membangun relasi sosial yang sehat. Intervensi semacam ini tidak hanya menasar individu sebagai penerima manfaat, tetapi juga mendorong transformasi lingkungan sosial secara kolektif. Hal ini sejalan dengan penelitian Mandasari yang menyimpulkan bahwa empati siswa reguler berkontribusi terhadap iklim sekolah yang lebih positif dan dapat menekan perilaku *bullying* terhadap siswa berkebutuhan khusus.[22] Agustina dkk. juga menekankan bahwa psikoedukasi *disability awareness* efektif dalam meningkatkan penerimaan dan mengurangi diskriminasi di sekolah inklusi.[23] Lebih lanjut, penelitian Perdini dkk. menunjukkan bahwa psikoedukasi meningkatkan efektivitas pengelolaan sekolah inklusi melalui peningkatan pemahaman guru dan siswa terhadap nilai keberagaman.[24] Temuan ini diperkuat oleh Efendi dan Widiyono yang menyimpulkan bahwa program psikoedukasi secara signifikan dapat mengurangi *bullying* terhadap anak berkebutuhan khusus dan mendukung terciptanya lingkungan belajar yang aman.[25] Dengan demikian, psikoedukasi berkontribusi dalam membangun iklim sekolah yang positif, yang pada gilirannya dapat meningkatkan kesejahteraan psikologis dan motivasi belajar siswa secara menyeluruh. Hal ini penting karena keberhasilan akademik tidak hanya ditentukan oleh kemampuan intelektual, tetapi juga oleh faktor lingkungan dan dukungan emosional yang dirasakan siswa dalam kehidupan sehari-hari di sekolah.

Temuan ini menegaskan bahwa psikoedukasi bukan hanya efektif dalam meningkatkan pemahaman kognitif siswa mengenai *bullying*, tetapi juga dapat mempengaruhi aspek afektif seperti harga diri (*self-esteem*) bagi siswa yang menjadi korban *bullying*. Oleh karena itu, psikoedukasi dapat dijadikan strategi preventif yang layak diimplementasikan secara sistematis dalam lingkungan sekolah untuk menciptakan suasana belajar yang aman dan

mendukung perkembangan psikososial siswa. Walaupun hasil penelitian menunjukkan keberhasilan namun ada beberapa keterbatasan yang harus diperhatikan yakni, ukuran sample yang terbatas hanya 15 orang, durasi intervensi yang singkat, serta tidak menyertakan kelompok kontrol. Dari keterbatasan penelitian tersebut mepengaruhi kekuatan statistik dalam menguji hipotesis juga dapat menyulitkan peneliti memastikan bahwa perubahan yang terjadi semata-mata disebabkan oleh intervensi psikoedukasi, bukan oleh faktor eksternal lainnya. Selain itu, tidak dilakukan follow-up jangka panjang untuk mengetahui apakah efek peningkatan self-esteem ini bersifat sementara atau berkelanjutan dalam kehidupan siswa. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat menggunakan kelompok kontrol agar penyebab perubahan perilaku dapat ditelusuri dengan lebih akurat serta dapat melibatkan lebih banyak peserta agar dapat meningkatkan generalisasi hasil.

IV. SIMPULAN

Berdasarkan hasil kegiatan ini dapat disimpulkan bahwa psikoedukasi sangat efektif dalam meningkatkan pengetahuan tentang bullying serta meningkatkan self esteem pada diri siswa. hasil penelitian ini terbukti dapat meningkatkan pemahaman siswa mengenai self esteem agar bisa bangkit dari situasi menjadi korban bullying. Saran untuk penelitian selanjutnya adalah dapat menggunakan kelompok kontrol agar penyebab perubahan perilaku dapat ditelusuri dengan lebih akurat serta dapat melibatkan lebih banyak peserta agar dapat meningkatkan generalisasi hasil.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terimakasih kepada bapak/ibu kepala sekolah SMP Negeri 2 Wonoayu yang telah mengizikan kegiatan psikoedukasi di SMP Negeri 2 Wonoayu, serta kepada bapak/ibu guru yang mendampingi dan membantu dalam kegiatan psikoedukasi ini. Terimakasih kepada Fakultas Ilmu Pendidikan dan Psikologi Universitas Muhammadiyah Sidoarjo.

REFERENSI

- [1] S. W, A, *Cegah dan Stop Bullying Sejak Dini*. Semarang: Guepedia, 2020. [Online]. Available: https://books.google.co.id/books?id=pyH_DwAAQBAJ&lpg=PA1&hl=id&pg=PA2#v=o_npage&q&f=false
- [2] A. P. K. Sania Mashabi, “FSGI: 30 Kasus Perundungan Terjadi di Sekolah Sepanjang Tahun 2023.” [Online]. Available: <https://www.kompas.com/edu/read/2023/12/31/102540171/fsgi-30-kasus-perundungan-terjadi-di-sekolah-sepanjang-tahun-2023>
- [3] A. Febristi, “Faktor Pengasuh dengan Self Esteem (Harga Diri) pada Remaja,” *Jurnal Ilmiah Kesehatan (JIKA)*, vol. 3, no. 2, pp. 64–72, 2021, doi: 10.36590/jika.v3i2.131.
- [4] E. Munawaroh and E. A. Mashudi, *Resiliensi; Kemampuan Bertahan dalam Tekanan, dan Bangkit dari Keterpurukan*. Semarang: Pilar Nusantara, 2018.
- [5] B. P. Saragih and N. Soetikno, “Self-Esteem Korban Bullying : Studi Literatur,” *Jurnal Muara Medika dan Psikologi Klinis*, vol. 3, no. 1, pp. 79–90, 2023, doi: 10.24912/jmmpk.v3i1.27087.
- [6] C. D. Agustini and D. Handayani, “Sosialisasi Penyuluhan Psikoedukasi Pencegahan Perundungan (Bullying) di Madrasah Al-Inayah Desa Padasuka Kecamatan Kutawaringin Kabupaten Bandung,” *Jurnal Abdi Masyarakat (JAM)*, vol. 8, no. 2, p. 167, Apr. 2023, doi: 10.22441/jam.v8i2.17156.

- [7] N. R. Amelia, A. Sinring, and M. Asdar, “Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive Behavior Therapy Teknik Restrukturisasi Kognitif Meningkatkan Self Esteem Peserta Didik Melalui Layanan Konseling Individual dengan Pendekatan Cognitive,” *Jurnal Pemikiran dan Pengembangan Pembelajaran Meningkatkan*, vol. 5, no. 3, pp. 194–203, 2023.
- [8] U. Muntamah, S. Haryani, A. P. Astuti, F. Keperawatan, and U. N. Waluyo, “Efektifitas Terapi Psikoedukasi terhadap Peningkatan Tumbuh Kembang Anak,” 2020.
- [9] W. Suranata, K. Dharsana, IK, & Paramartha, *Perspektif dan Model Konseling Berbasis Kekuatan untuk Mengembangkan Resiliensi dan Kebahagiaan*. Padang: Inovasi Pratama Internasional, 2023. [Online]. Available: <https://books.google.co.id/books?id=hn7nEAAAQBAJ&lpg=PR1&ots=vFsSZoluQ4&lr&hl=id&pg=PR1#v=onepage&q&f=false>
- [10] L. Herlina, “KONDISI DAN FAKTOR PENYEBAB STRES KERJA PADA KARYAWAN WANITA PT ‘SGS,’” *Jurnal Psikoedukasi*, vol. 17, 2019.
- [11] R. V. Zwagery and E. Yuniarrahmah, “Psikoedukasi ‘Quarter Life Crisis : Choose The Right Path, What Should I Do Next?’,” *To Maega : Jurnal Pengabdian Masyarakat*, vol. 4, no. 3, p. 272, Oct. 2021, doi: 10.35914/tomaega.v4i3.819.
- [12] N. dkk Mawaddah, “PSIKOEDUKASI KETANGGUHAN KELUARGA MENGATASI MASALAH PSIKOSOSIAL DI MASA PANDEMI COVID-19,” *Community Development Journal*, vol. Vol 2, 2021.
- [13] R. Julistia, Z. Muna, Y. A. Anastasya, Z. Masrura, and N. Safitri, “Psikoedukasi Untuk Meningkatkan Pengetahuan Pada Siswa di Panti Asuhan Dalam Mencegah Terjadinya Kekerasan Seksual Psychoeducation To Improve Knowledge in Students in Organizations in Preventing Sexual Violence melalui proses Focus Group Discussion (FGD),” *Gotong Royong : Jurnal Pengabdian, Pemberdayaan dan Penyuluhan Kepada Masyarakat*, vol. 2, pp. 32–36, 2023.
- [14] Oktariani, Mirawati, Arbana Syamantha, and Rodia Afriza, “Pemberian Psikoedukasi Dampak Cyberbullying Terhadap Kesehatan Mental Pada Siswa,” *ABDIKAN: Jurnal Pengabdian Masyarakat Bidang Sains dan Teknologi*, vol. 1, no. 2, pp. 189–194, 2022, doi: 10.55123/abdiikan.v1i2.281.
- [15] M. A. Alwi and A. Razak, “Adaptasi Rosenberg’s Self-Esteem di Indonesia,” *Seminar Nasional Hasil Penelitian*, pp. 1074–1080, 2022.
- [16] “46664-208166-1-PB”.
- [17] F. Jufri and Y. Karneli, “Kontribusi self esteem terhadap perilaku bullying siswa,” *JRTI (Jurnal Riset Tindakan Indonesia)*, vol. 6, no. 1, p. 62, Mar. 2021, doi: 10.29210/3003750000.
- [18] D. Angreini, A. Tajuddin, J. Purwanto, Munaing, and Aswar, “Upaya Mencegah Perilaku Bullying dan Meningkatkan Self Esteem Siswa SMP YP PGRI Disamakan Makassar,” *Intisari: Jurnal Inovasi Pengabdian Masyarakat*, vol. 1, no. 1, pp. 23–32, Jun. 2023, doi: 10.58227/intisari.v1i1.31.
- [19] “18867-45775-1-SM”.
- [20] D. Rostiana, M. E. Wibowo, and E. Purwanto, “The Implementation of Self Instruction and Thought Stopping Group Counseling Techniques to Improve Victim Bullying Self Esteem Article Info,” *Jurnal Bimbingan Konseling*, vol. 7, no. 1, pp. 36–40, 2018, doi: 10.15294/jubk.v7i1.22439.
- [21] Friska Triana Dewi, Hazim Hazim, and Zaki Nur Fahmawati, “Efektivitas Psikoedukasi Berbasis Pendidikan Karakter Untuk Mengurangi Kasus Bullying Pada Remaja,” *G-*

- Couns: Jurnal Bimbingan dan Konseling*, vol. 9, no. 3, pp. 1672–1683, 2025, doi: 10.31316/g-couns.v9i3.7566.
- [22] D. Mandasari, “Empati Siswa Reguler, Iklim Sekolah dan Perilaku Perundungan Terhadap Siswa Berkebutuhan Khusus Disekolah Inklusif,” *Jurnal Imiah Psikologi*, vol. 8, pp. 684–695, 2020, doi: 10.30872/psikoborneo.
- [23] M. T. Agustina, P. P. Rahayu, S. Amaliyah, and Q. Fitriyatinur, “Psikoedukasi Disability Awareness pada Sekolah Inklusif SD Karanganyar Gunung 02 Semarang, Jawa Tengah,” *Jurnal Inovasi Pengabdian dan Pemberdayaan Masyarakat*, vol. 2, no. 2, pp. 187–192, Dec. 2022, doi: 10.54082/jippm.24.
- [24] T. A. Perdini, E. Indrawati, and Y. W. Pertiwi, “Peran Psikoedukasi dalam Meningkatkan Efektivitas Pengelolaan Sekolah Inklusi di SDIT X Bekasi Utara,” 2024. [Online]. Available: <http://ejurnal.ubharajaya.ac.id/index.php/JKI>
- [25] N. F. Efendi dan A. Widiyono, “Program Psikoedukasi Mengatasi Bullying pada Anak Berkebutuhan Khusus di Sekolah Dasar Inklusi,” *Jurnal Simki Pedagogia*, 2021. [Online]. Available: <https://jiped.org/index.php/JSP/article/view/1142>.

Conflict of Interest Statement:

The author declares that the research was conducted in the absence of any commercial or financial relationships that could be construed as a potential conflict of interest.