

Psikoedukasi Pencegahan *Bullying* pada Guru dan Siswa di Sekolah Menengah Pertama X Kota Bandung

Oki Mardian*, Ihsana Sabriani Borualogo, Ali Mubarak

Fakultas Psikologi Universitas Islam Bandung, Jl. Tamansari No. 1 Bandung

*Penulis korespondensi: okimardian@unisba.ac.id

Dikirim : 8 Agustus 2025

Direvisi : 25 November 2025

Diterima : 26 November 2025

Abstrak: *Bullying dan cyberbullying merupakan permasalahan serius di kalangan remaja, terutama dalam lingkungan sekolah, yang memerlukan pendekatan pencegahan yang komprehensif dan berkelanjutan. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini bertujuan untuk mengembangkan dan mengevaluasi efektivitas program psikoedukasi pencegahan bullying dan cyberbullying berbasis Asset-Based Community Development (ABCD) di SMP X, Kota Bandung. Program ini melibatkan siswa ($n = 53$) dan guru ($n = 8$) sebagai partisipan, dengan desain one-group pre-test and post-test. Intervensi dirancang untuk tidak hanya meningkatkan pemahaman tentang perundungan, tetapi juga memperluas fokus pada peran bystander (pengamat), regulasi emosi, empati, dan harga diri, serta penguatan kapasitas individu, kelompok, dan institusi sekolah. Data dikumpulkan melalui instrumen pengetahuan yang dianalisis dengan paired sample t-test. Hasil menunjukkan peningkatan signifikan pada wawasan siswa ($t = -4,134$, $p < .001$) dan guru ($t = -3,240$, $p = .014$) setelah intervensi. Siswa paling sering mengalami perundungan dalam bentuk fisik dan verbal, dengan alasan utama dianggap "lemah" dan kondisi fisik atau ekonomi keluarga. Temuan mendukung efektivitas pendekatan psikoedukasi yang dilakukan dalam membangun sistem pencegahan yang partisipatif dan berkelanjutan, serta menegaskan pentingnya penguatan peran bystander dan kapasitas sosial-emosional dalam strategi pencegahan bullying.*

Kata kunci: *asset-based community development, cyberbullying, pengamat, perundungan, psikoedukasi*

Abstract: *Bullying and cyberbullying are serious issues among adolescents, particularly within school environments, requiring comprehensive and sustainable preventive strategies. This community service research aimed to develop and evaluate the effectiveness of an Asset-Based Community Development (ABCD)-based psychoeducation program to prevent bullying and cyberbullying at SMP X in Bandung. The program involved 53 students and 8 teachers, employing a one-group pre-test and post-test design. The intervention was designed not only to enhance participants' understanding of bullying but also to broaden its focus by addressing the role of bystanders, emotional regulation, empathy, self-esteem, and the strengthening of individual, group, and institutional capacities within the school. Data were collected using a knowledge assessment instrument and analyzed through paired sample t-tests. Results indicated a significant improvement in students' knowledge ($t = -4.134$, $p < .001$) and teachers' awareness ($t = -3.240$, $p = .014$) following the intervention. Physical and verbal bullying were the most reported forms, with victims primarily targeted for being perceived as "weak" or due to their physical appearance and family's socioeconomic status. The findings support the effectiveness of the psychoeducational approach in fostering a participatory and sustainable prevention system, highlighting the critical role of empowering bystanders and enhancing socio-emotional competencies in anti-bullying strategies.*

Keywords: *asset-based community development (ABCD), bullying, bystander, cyberbullying, psychoeducation*

1. Pendahuluan

Bullying dan *cyberbullying* merupakan masalah yang semakin kompleks dan mendesak untuk ditangani, terutama pada anak dan remaja. Perundungan didefinisikan sebagai perilaku agresif yang berulang, melibatkan ketidakseimbangan kekuasaan antara pelaku dan korban, serta mencakup bentuk serangan fisik, verbal, maupun psikologis dalam interaksi langsung (Olweus & Limber, 2018; Smith, 2016). Sejalan dengan perkembangan teknologi digital, muncul bentuk baru *bullying* yang dikenal sebagai *cyberbullying*, yaitu tindakan agresif yang dilakukan secara sengaja dan berulang melalui media elektronik oleh individu atau kelompok terhadap korban yang tidak mampu membela diri secara efektif (Ansary, 2020; Hinduja & Patchin, 2014; Olweus & Limber, 2018; Smith, 2016). Bentuk-bentuknya meliputi penyebaran hoaks, unggahan foto memalukan, ancaman, serta komentar bernada kebencian dan merendahkan, yang bertujuan menyakiti, mempermalukan, dan menimbulkan ketakutan secara emosional (Prihandini & Anisa, 2024).

Data Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 yang diterbitkan oleh Kementerian Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak menunjukkan bahwa 11,5 juta (50,78%) anak usia 13–17 tahun pernah mengalami setidaknya satu bentuk kekerasan sepanjang hidupnya, dengan 7,6 juta (33,64%) di antaranya mengalami kekerasan dalam 12 bulan terakhir. Kekerasan emosional meliputi diskriminasi berbasis SARA, stigma fisik, pelecehan, serta *bullying* terkait kondisi fisik dan ekonomi keluarga merupakan bentuk yang paling dominan. Teman sebaya tercatat sebagai pelaku utama, dengan proporsi 83,44% pada remaja laki-laki dan 85,08% pada perempuan (Kemen PPPA, 2024).

Bullying di Indonesia tidak hanya terjadi di lingkup keluarga yang dilakukan oleh saudara kandung, tetapi di sekolah juga yang dilakukan oleh teman sebaya atau anak lain sebagaimana diungkapkan oleh *Children's Worlds Survey* (Borualogo & Casas, 2022; Borualogo & Gumilang, 2019). Selain itu, survei *Comparitech* menunjukkan bahwa sekolah merupakan lokasi paling dominan terjadinya *bullying* pada remaja, mencapai 82,8% (Annur, 2021). Data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) mencatat 23 kasus perundungan selama Januari–September 2023, terdistribusi di SD (23%), SMP (50%), SMA (13,5%), dan SMK (13,5%), dengan beberapa kasus berakibat fatal (detikEdu, 2023).

Di Kota Bandung, yang memiliki populasi pelajar yang signifikan, *bullying* dan *cyberbullying* menjadi tantangan serius. Dinas Pemberdayaan Perempuan dan Perlindungan Anak (DP3A) Kota Bandung mencatat 303 kasus kekerasan terhadap anak pada 2024, terdiri atas 112 kasus kekerasan seksual, 97 kasus kekerasan psikis, dan 50 kasus kekerasan fisik serta

penelantaran (Aurellia, 2024). Studi terhadap 1.261 siswa SMP di Bandung mengungkapkan bahwa 49,3% pernah mengalami *bullying*, terutama dalam bentuk verbal seperti pemberian julukan negatif, yang sebagian besar terjadi di kelas saat jam istirahat oleh teman sebaya (Borualogo & Casas, 2022; Borualogo & Gumilang, 2019; Khasanah & Sirodj, 2019).

Sejumlah penelitian menunjukkan bahwa regulasi emosi dan empati berkaitan erat dengan perilaku *bullying* pada remaja (Arató *et al.*, 2022; den Hamer & Konijn, 2016; Eilts *et al.*, 2023; Mujidin *et al.*, 2023; Valera-Pozo *et al.*, 2021). Valera-Pozo *et al.* (2021) menemukan bahwa baik pelaku maupun korban perundungan mengalami kesulitan dalam regulasi emosi, dengan korban cenderung memiliki harga diri (*self-esteem*) yang rendah. Temuan ini didukung oleh studi lain yang menunjukkan hubungan signifikan antara rendahnya *self-esteem* dan risiko menjadi korban *bullying* (Brewer & Kerslake, 2015; Choi & Park, 2021; Graham, 2016; Tsaousis, 2016). Selain itu, *bullying* juga merupakan fenomena kelompok yang melibatkan berbagai peran, seperti penguat, pembela, dan pengamat. Sikap pasif atau dukungan dari teman sebaya terhadap pelaku dapat memperkuat dan mempertahankan perilaku *bullying*. Dengan demikian, dinamika kelompok sebaya berperan sebagai faktor pendorong terjadinya *bullying* (Forsberg *et al.*, 2018; Graham, 2016; Salmivalli, 2014).

Berdasarkan temuan tersebut, penanganan *bullying* dan *cyberbullying* memerlukan pendekatan yang serius dan komprehensif. Dalam upaya tersebut, Pemerintah Kota Bandung melalui DP3A telah meluncurkan program “Kota Bandung Menuju Zero Bullying” pada 30 Juli 2024, yang melibatkan 75 kepala sekolah dan 16 SMP dalam mendorong terciptanya lingkungan pendidikan yang aman, inklusif, dan bebas dari perundungan (Diskominfo Kota Bandung, 2024).

Hasil meta-analisis menunjukkan bahwa program *anti-cyberbullying* efektif dalam mengurangi perilaku *cyberbullying* (Gaffney *et al.*, 2019). Berdasarkan temuan tersebut, kami mengembangkan kegiatan psikoedukasi sebagai upaya pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* siber. Program ini merupakan penyempurnaan dari hasil penelitian dan kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat (PKM) sebelumnya, yang sebelumnya hanya berfokus pada perundungan langsung. Program psikoedukasi saat ini diperkaya dengan materi pencegahan *cyberbullying*, sebagai respons terhadap meningkatnya fenomena tersebut seiring dengan maraknya penggunaan internet dan media sosial dalam interaksi sehari-hari (Olweus & Limber, 2018).

Selain memperluas cakupan konten, program ini juga memperluas sasaran intervensi. Tidak hanya ditujukan bagi pelaku dan korban, namun juga melibatkan *bystander* (pengamat), yang didorong untuk berperan aktif dalam mencegah dan merespons perundungan, baik secara

langsung maupun di ruang online. Peran *bystander* sangat strategis, karena mereka dapat menjadi penguat, pasif, atau justru pembela korban, tergantung pada tingkat kesadaran dan keterlibatannya (Forsberg *et al.*, 2018; Jia *et al.*, 2022; Salmivalli, 2014). Oleh karena itu, edukasi yang berorientasi pada peran pengamat diharapkan dapat mendorong perubahan perilaku kolektif yang mendukung pencegahan berbagai bentuk *bullying*.

Berdasarkan pertimbangan tersebut, kegiatan Pengabdian kepada Masyarakat melalui Program Kemitraan Masyarakat (PKM) dilaksanakan dalam bentuk psikoedukasi pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* bagi siswa dan guru di SMP X, salah satu sekolah menengah pertama di Kota Bandung yang secara aktif mendorong upaya pencegahan *bullying* di lingkungan sekolah.

2. Metode

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini dilaksanakan menggunakan desain *pre-test and post-test one group design*, dengan pendekatan *asset-based community development* (ABCD) sebagai kerangka konseptual utama. ABCD merupakan pendekatan pemberdayaan komunitas yang berfokus pada pemanfaatan kekuatan, kapasitas, dan sumber daya yang sudah dimiliki oleh komunitas lokal, bukan pada kekurangan atau kerentanan (García, 2020). Dengan demikian, kegiatan psikoedukasi ini tidak hanya fokus pada penanganan pelaku dan korban *bullying*, tetapi juga mencoba melibatkan partisipasi *peer group* sebagai *bystander*, guru dan pihak manajemen sekolah sebagai pihak otoritas di lingkungan sekolah, untuk bersama-sama mengembangkan iklim yang kondusif dan berespon secara lebih aktif terhadap perilaku *bullying* atau *cyberbullying*. Harapannya, kegiatan ini juga bisa menjadi pemantik bagi pihak otoritas sekolah untuk menciptakan kebijakan dan kegiatan yang berkelanjutan untuk menangani permasalahan *bullying* dan *cyberbullying*.

Menurut kerangka ABCD, terdapat enam aset komunitas utama: (1) individu, (2) asosiasi, (3) institusi, (4) tanah dan lingkungan fisik, (5) pertukaran, serta (6) budaya dan cerita (García, 2020). Dalam pelaksanaan Program Kemitraan Masyarakat (PKM) ini, tim pengabdian memfokuskan intervensi pada tiga aset kunci yang paling relevan dan strategis dalam konteks sekolah, yaitu: individu, asosiasi, dan institusi, dengan tujuan membangun sistem pencegahan *bullying* yang berkelanjutan, partisipatif, dan berbasis kekuatan komunitas sekolah.

Pertama, aset individu difokuskan pada peningkatan kapasitas siswa dan guru sebagai agen perubahan di lingkungan sekolah. Intervensi dimulai dengan memberikan *pre-test* untuk mengukur tingkat pemahaman awal siswa ($n = 53$) dan guru ($n = 8$) di SMP X, Kota Bandung,

terkait definisi, bentuk, penyebab, dan dampak *bullying* serta *cyberbullying*. Selain itu, siswa mengisi *self-report* tentang pengalaman mereka sebagai pelaku, korban, maupun *bystander*, sementara guru mengisi instrumen tentang respons mereka terhadap insiden *bullying*. Selanjutnya, melalui sesi psikoedukasi, siswa diberikan wawasan mendalam tentang *bullying*. Dengan meningkatnya wawasan dan keterampilan individu, diharapkan terjadi peningkatan kemampuan identifikasi dini dan kesadaran terhadap perilaku *bullying*, sehingga mendorong respons yang lebih aktif dan konstruktif.

Kedua, aset asosiasi ditujukan untuk memperkuat peran kelompok sosial dalam lingkungan sekolah, khususnya *peer group* (kelompok teman sebaya) dan komunitas guru, sebagai agen pencegahan. Dalam dinamika *bullying*, *bystander* memiliki pengaruh besar, baik untuk memperkuat perilaku negatif maupun menghentikannya (Salmivalli, 2014). Oleh karena itu, intervensi dirancang untuk menggugah kesadaran *bystander* agar tidak bersikap pasif, tetapi menjadi individu yang lebih berani membela korban atau melapor.

Ketiga, aset institusi difokuskan pada mendorong pihak sekolah sebagai institusi formal yang memiliki otoritas, struktur, dan regulasi. Tim pengabdian berdiskusi dengan guru dan satuan tugas anti-*bullying* yang telah dibentuk oleh sekolah terkait aplikasi psikoedukasi di dalam pelaksanaan pencegahan *bullying* dan jika dimungkinkan dapat diintegrasikan ke dalam kebijakan dan praktik sekolah.

Setelah intervensi, seluruh partisipan diberikan *post-test* dengan instrumen yang identik dengan *pre-test* untuk mengevaluasi perubahan dalam pengetahuan. Data dianalisis secara komparatif menggunakan *paired sample t-test*, dilengkapi dengan gambaran terkait pengalaman dan perilaku siswa sebagai pelaku, korban dan *bystander*. Begitupun guru saat dihadapkan dengan perilaku atau laporan tentang perilaku *bullying*.

3. Hasil dan Diskusi

3.1 Proses kegiatan psikoedukasi

Program psikoedukasi bagi siswa terdiri atas empat komponen utama. Pertama, penyampaian materi tentang *bullying* dan *cyberbullying*, mencakup definisi, bentuk (fisik, verbal, sosial, daring), perbedaannya dengan agresi sporadis, faktor penyebab dari sisi pelaku (seperti dominasi dan rendahnya empati) maupun korban (perbedaan fisik, status ekonomi, harga diri rendah), serta dampaknya terhadap individu dan iklim sekolah (Olweus, 1993). Kedua, penekanan pada peran *bystander*, dengan tujuan membentuk kesadaran bahwa pengamat bukan pihak netral, melainkan aktor yang dapat memperkuat atau menghentikan

perundungan (Salmivalli, 2014). Melalui diskusi, peserta dilatih untuk merespons secara proaktif, seperti membela korban, memberikan dukungan, atau melapor. Ketiga, diskusi studi kasus untuk melatih penilaian kritis terhadap dinamika *bullying*, peran yang terlibat, dan tindakan yang tepat. Keempat, penguatan keterampilan psikososial melalui pelatihan regulasi emosi, penulisan kelebihan diri, dan pemberian umpan balik positif, guna meningkatkan harga diri dan budaya saling menghargai. Sesi diakhiri dengan diskusi respons terhadap *bullying*, baik sebagai korban maupun saksi. Gambar 1 memperlihatkan kegiatan pemberian psikoedukasi pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* pada siswa.



Gambar 1. Pemberian psikoedukasi pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* pada siswa

Program ini juga melibatkan guru melalui materi interaktif dan diskusi reflektif seperti ditunjukkan dalam Gambar 2. Materi mencakup pemahaman komprehensif tentang *bullying*, penekanan bahwa isu ini tidak hanya individual tetapi juga mencerminkan dinamika kelompok dan iklim sekolah, serta dampaknya terhadap kesejahteraan psikososial dan reputasi institusi. Kegiatan selanjutnya fokus pada penguatan empati, dengan mengajak guru memahami tekanan sosial dan emosional remaja, serta pentingnya respons yang adil dan emosional. Terakhir, dibahas peran guru sebagai otoritas, termasuk konsistensi aturan, kesiapan intervensi, dan strategi menciptakan iklim sekolah yang inklusif. Tujuannya adalah menggeser pendekatan dari reaktif menjadi preventif, serta memperkuat peran guru sebagai agen perubahan budaya sekolah.

Gambar 2. Pemberian psikoedukasi pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* pada guru

3.2 Efektivitas kegiatan psikoedukasi pada siswa dan guru

Hasil uji normalitas data *pre* dan *post-test* pada siswa (Tabel 1) menunjukkan bahwa uji Kolmogorov Smirnov menyatakan bahwa data tidak normal ($p = 0,007$), sedangkan uji Shapiro-Wilk menyatakan bahwa data normal ($p = 0,089$). Dalam hal ini, kesimpulan diambil berdasarkan Shapiro-Wilk, karena uji normalitas ini direkomendasikan untuk sampel kecil hingga menengah (umumnya < 50 , tapi juga efektif hingga 200) (Habibzadeh, 2024; Mohd Razali & Bee Wah, 2011). Ditambah lagi jika mengacu pada nilai *skewness* dan *kurtosis* yang memiliki nilai di antara -1 dan 1 juga menunjukkan jika data masih berdistribusi normal (Asparouhov & Muthén, 2016; Muthén & Kaplan, 1985). Dengan demikian, data selanjutnya dianalisis dengan menggunakan metode parametrik *paired sample t-test*.

Tabel 1. Uji Normalitas Data Tes Siswa

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Post	.145	53	.007	.962	53	.089

a. Lilliefors Significance Correction

Pada data tes guru (Tabel 2), hasil uji normalitas menunjukkan ketidaksesuaian antara Kolmogorov-Smirnov menunjukkan bahwa data tidak berdistribusi normal (p -value = 0,007), tetapi Shapiro-Wilk menunjukkan sebaliknya (p -value = 0,089) yang menunjukkan bahwa data dapat dianggap berdistribusi normal. Karena jumlah partisipan guru hanya 8 orang, Shapiro-Wilk dapat dianggap yang lebih cocok untuk ukuran sampel kecil (Mohd Razali & Bee Wah, 2011). Berdasarkan hasil tersebut, analisis berikutnya juga menggunakan uji parametrik *paired sample t-test*.

Tabel 2. Uji Normalitas Data Tes Guru

	Kolmogorov-Smirnov ^a			Shapiro-Wilk		
	Statistic	df	Sig.	Statistic	df	Sig.
Pre_Post	.226	8	.200	.899	8	.283

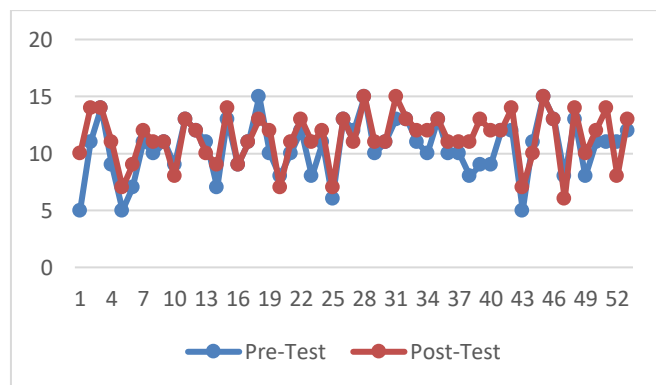
a. Lilliefors Significance Correction

Analisis *t-test*, yaitu suatu uji statistik yang bertujuan untuk membandingkan karakteristik tertentu dan nilai rata-rata ketika populasi berdistribusi normal (Kim & Park, 2019).

Tabel 3. Hasil Uji T pada Siswa

Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>	t	Sig
10.51	11.38	-4.134	< .001

Hasil Uji T pada siswa (Tabel 3) menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan nilai *post-test* yang ditunjukkan dengan nilai signifikansi yang kurang dari 0,001. Hal tersebut menunjukkan pemberian psikoedukasi meningkatkan wawasan siswa tentang *bullying* dan *cyberbullying*, yang diindikasikan dengan nilai rata-rata *post-test* lebih besar dari nilai rata-rata *pre-test*. Hal ini juga dapat dilihat pada grafik perbandingan nilai di Gambar 3.

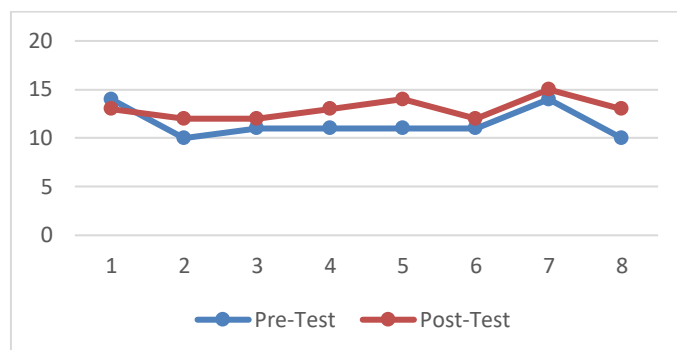


Gambar 3. Perbandingan nilai pre dan post test pada siswa

Hasil Uji T pada kelompok guru (Tabel 4) juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan wawasan guru terkait *bullying* dan *cyberbullying* sebelum diberikan intervensi psikoedukasi dan setelah diberikan intervensi psikoedukasi. Hal ini diindikasikan dengan nilai signifikansi 0,014 atau kurang dari 0,05 yang berarti terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pre-test* dan *post-test*. Hasil ini menunjukkan bahwa pemberian psikoedukasi meningkatkan wawasan guru, yang ditandai dengan rata-rata nilai *post-test* lebih besar dari pada nilai *pre-test*. Hal tersebut juga dapat dilihat pada Gambar 4.

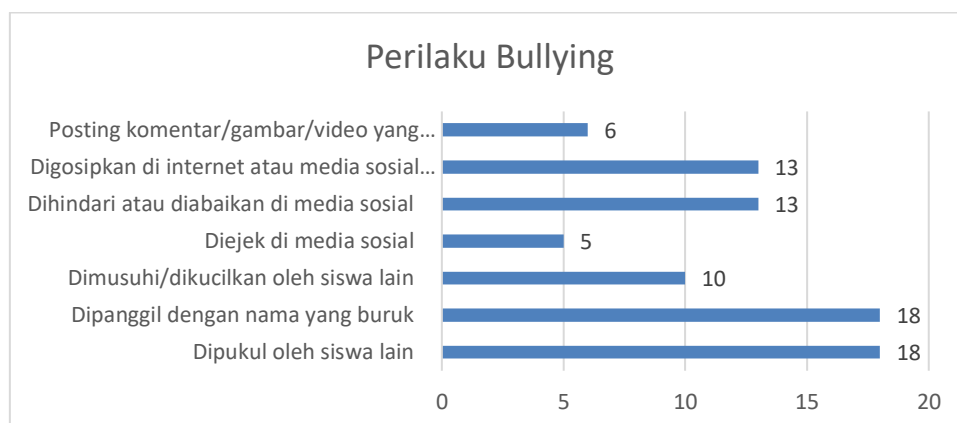
Tabel 4. Hasil Uji T pada Guru

Mean <i>Pre-test</i>	Mean <i>Post-test</i>	t	Sig
11.50	13.00	-3.240	.014

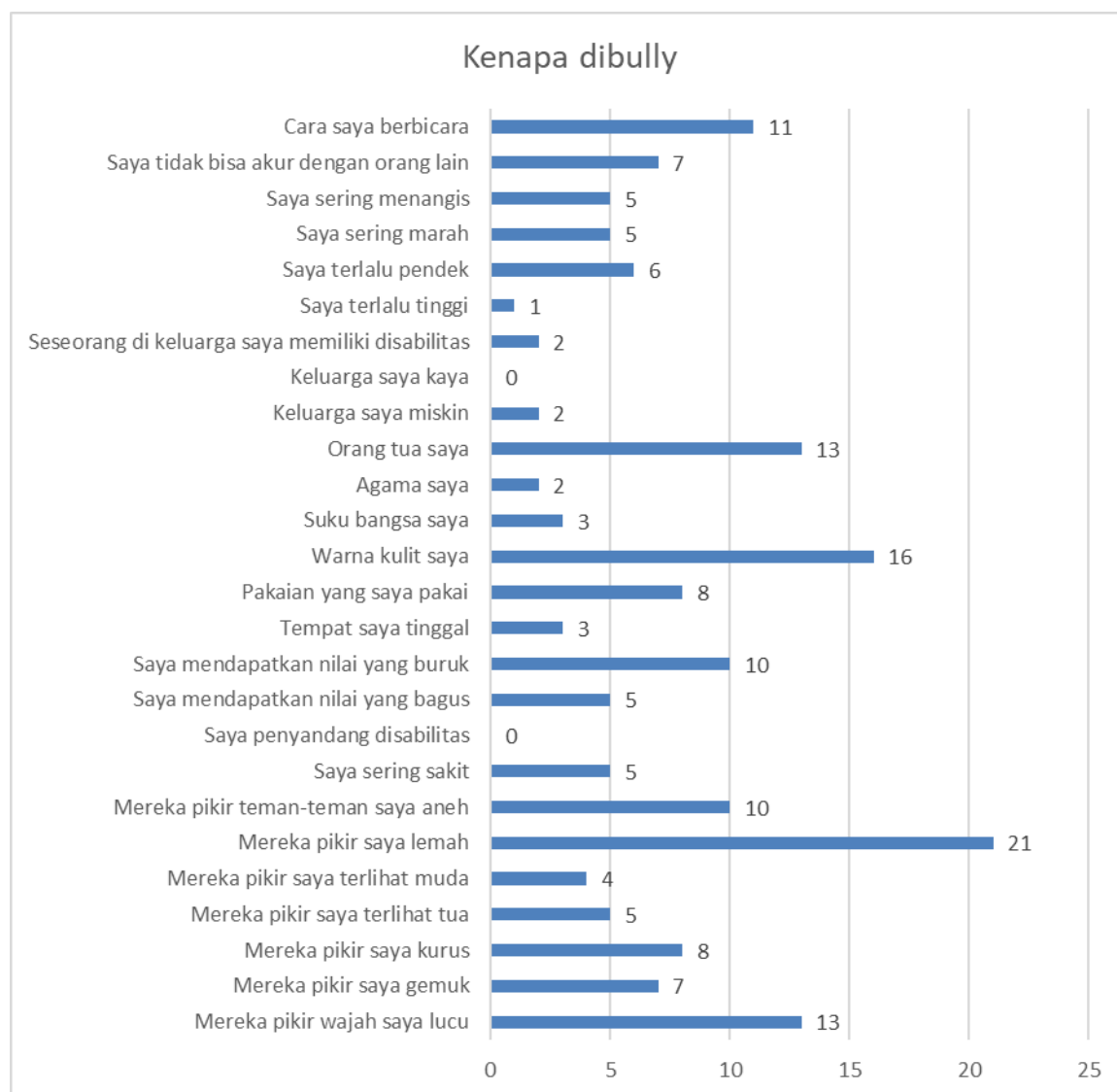
Gambar 4. Perbandingan nilai *pre* dan *post-test* pada guru

Jika dilihat progres peningkatan wawasan pada siswa, terjadi pada soal wawasan yang menggali tentang *bystander*, *cyberbullying*, dan faktor-faktor yang membedakan perilaku *bullying* dan perilaku agresi lainnya. Artinya data peningkatan wawasan secara keseluruhan dan pada beberapa aspek menunjukkan jika kegiatan psikoedukasi yang diberikan efektif. Hal tersebut juga diperkuat dengan hasil uji t yang menunjukkan hasil yang signifikan, yang berarti terdapat perbedaan wawasan yang signifikan antara sebelum diberikan psikoedukasi dan setelah diberikan psikoedukasi. Hal yang sama juga terjadi pada kelompok guru, terutama peningkatan wawasan terkait *cyberbullying* dan peran *bystander*. Hasil ini tentunya sejalan dengan beberapa hasil penelitian yang menunjukkan bahwa psikoedukasi *anti bullying* cukup efektif dalam meningkatkan kesadaran pada peserta terhadap *bullying* (Arisandy & Amaniah, 2022; Purna & Angraini, 2024; Rahmawati, 2025). Namun demikian terdapat perbedaan antar psikoedukasi yang dilakukan saat ini dengan yang sebelumnya yang cenderung berfokus hanya kepada siswa, pelaku, dan korban. Dalam psikoedukasi kali ini selain melibatkan siswa dan guru, juga mencoba untuk mengembangkan partisipasi siswa sebagai *bystander* dalam upaya pencegahan perilaku *bullying* di sekolah.

Selain hasil *pre* dan *post-test* wawasan tentang *bullying* dan *cyberbullying*, terdapat juga data tentang prevalensi terkait jenis perilaku *bullying* yang biasa dilakukan oleh pelaku *bullying* di kalangan remaja SMP X di kota Bandung, sebagaimana yang tampak pada grafik Gambar 5.

Gambar 5. Bentuk perilaku *bullying*

Gambar 5 menunjukkan bahwa bentuk perilaku *bullying* yang paling banyak muncul pada remaja di SMP X Kota Bandung adalah pemukulan dan panggilan buruk. Artinya bentuk perilaku *bullying* pada remaja di SMP X Kota Bandung banyak berupa kekerasan fisik dan psikis. Hal ini sejalan dengan hasil penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa bentuk *bullying* yang paling umum terjadi pada anak SD dan SMP di Indonesia adalah jenis *bullying* fisik berupa menendang, memukul, dan mendorong (Borualogo & Gumilang, 2019; Wicaksono *et al.*, 2021). Begitu juga dengan hasil penelitian sebelumnya menunjukkan juga bahwa *bullying* verbal seperti ejekan, hinaan, *body shaming*, penghinaan prestasi, merupakan jenis *bullying* yang paling sering dilakukan di sekolah (Maalikh *et al.*, 2024). Selain itu, Gambar 5 juga menunjukkan bahwa *cyberbullying* juga sudah mulai banyak dilakukan oleh remaja. Hal ini tentunya harus menjadi catatan penting bagi pihak sekolah dan guru sebagai pihak otoritas di sekolah, guna menciptakan iklim kondusif yang terbebas dari tindakan *bullying*.

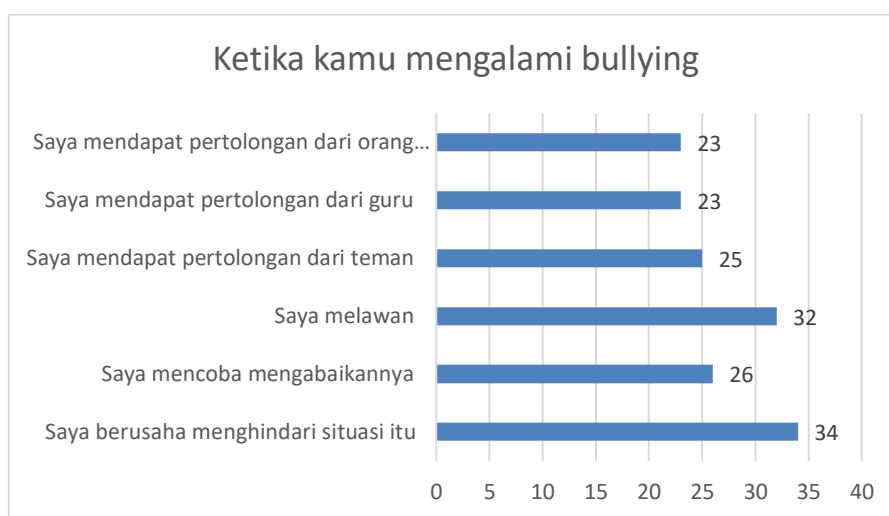


Gambar 6. Alasan dibully

Gambar 6 menunjukkan bahwa alasan terbanyak remaja menjadi korban *bullying* karena dianggap lemah oleh pelaku. Beberapa penelitian menunjukkan bahwa remaja dengan harga diri rendah, rasa malu, atau kecemasan sosial lebih sering menjadi korban *bullying*. Kondisi ini membuat mereka tampak “lemah” di mata pelaku, sehingga lebih mudah dijadikan target (Choi & Park, 2021; Cuesta *et al.*, 2021; Wu *et al.*, 2021). Selain itu, *bullying* berdasarkan fisik seperti warna kulit juga menjadi alasan kedua terbanyak yang dilakukan oleh remaja di SMP X Kota Bandung. *Bullying* karena warna kulit sering terjadi dalam bentuk ejekan, pengucilan, atau penolakan, baik dari kelompok lain maupun dari kelompok etnis yang sama. *Bullying* karena warna kulit dapat memengaruhi harga diri, kepercayaan diri, dan kesehatan mental korban (Bozo *et al.*, 2018; Hunter, 2016; Norwood & Monroe, 2017). Alasan *bullying* terbanyak selanjutnya adalah kondisi orang tua. Anak sering menjadi korban *bullying* jika orang tua

mereka memiliki kondisi tertentu, seperti status ekonomi rendah, keluarga tunggal, masalah kesehatan mental, atau keterlibatan dalam masalah sosial. Anak-anak dari keluarga dengan konflik, kekerasan, atau disfungsi juga lebih rentan menjadi target (Grama *et al.*, 2024).

Dari beberapa alasan tertinggi, hampir semua alasan *bullying* mengarah pada pembentukan *self-esteem* yang rendah. Dengan demikian pemberian materi untuk mengembangkan esteem siswa pada kegiatan psikoedukasi kali ini menjadi cukup relevan. Hal ini juga didukung oleh hasil penelitian sebelumnya yang menyatakan bahwa program edukasi *bullying* di sekolah yang memasukkan materi harga diri terbukti meningkatkan pengetahuan tentang *bullying*, meningkatkan *self-esteem*, dan menurunkan tingkat viktimisasi.



Gambar 7. Dukungan dan *coping* saat mengalami *bullying*

Gambar 7 memperlihatkan bagaimana *coping* yang dilakukan oleh korban ketika mengalami *bullying*. Kebanyakan dari mereka mencoba menghindari situasi yang dapat membuat mereka menjadi korban *bullying*, beberapa mencoba untuk melawan pelaku dan mengabaikan mereka. Hasil tersebut juga menggambarkan dukungan yang diterima oleh korban ketika mereka menjadi korban. Korban mendapatkan dukungan dari teman, guru dan orang tua. Hal ini juga menunjukkan bahwa teman sebaya di sekolah SMP X Kota Bandung sudah mulai menjadi *bystander* yang menunjukkan respons aktif untuk membantu teman mereka yang menjadi korban *bullying*.

4. Kesimpulan

Berdasarkan temuan dalam kegiatan, program psikoedukasi yang diberikan terbukti efektif dalam meningkatkan wawasan siswa dan guru mengenai perundungan dan perundungan siber.

Intervensi yang berfokus pada penguatan peran *bystander*, regulasi emosi, empati, dan harga diri, serta melibatkan aset individu, kelompok, dan institusi sekolah, berkontribusi pada pembentukan sistem pencegahan yang partisipatif dan berkelanjutan. Pendekatan ini merekomendasikan pergeseran dari model reaktif ke strategi preventif yang holistik.

Ucapan Terima Kasih

Ucapan terima kasih kami yang sebesar-besarnya kepada semua pihak yang mendukung terlaksananya kegiatan psikoedukasi pencegahan *bullying* dan *cyberbullying* ini, terutama LPPM Unisba dan Fakultas Psikologi Unisba yang telah mensupport pendanaan kegiatan ini, serta pihak sekolah SMP X yang menjadi mitra kami di dalam kegiatan ini.

Daftar Referensi

- Annur, C.M., 2021. Perundungan anak paling banyak terjadi di sekolah. Databoks. Diakses tanggal 18 Desember 2024 dari laman <https://databoks.katadata.co.id/pendidikan/statistik/bd4cd8c4875f936/perundungan-anak-paling-banyak-terjadi-di-sekolah>
- Ansary, N.S., 2020. *Cyberbullying: Concepts, theories, and correlates informing evidence-based best practices for prevention*. *Aggress Violent Behav.*, 50, 101343. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2019.101343>
- Arató, N., Zsidó, A.N., Rivnyák, A., Péley, B., & Lábadi, B., 2022. Risk and protective factors in cyberbullying: The role of family, social support and emotion regulation. *International Journal of Bullying Prevention* 4, 160–173. <https://doi.org/10.1007/s42380-021-00097-4>
- Arisandy, D., & Amaniah, S.Z., 2022. Psychoeducation on *bullying* behaviour in grade 6 students of Public Primary School 06 Tanjung Batu. *Jurnal Pengabdian Masyarakat* 6, 356–362. <https://doi.org/10.32815/jpm.v6i1.2>
- Asparouhov, T., & Muthén, B., 2016. Structural equation models and mixture models with continuous nonnormal skewed distributions. *Struct Equ Modeling* 23, 1–19. <https://doi.org/10.1080/10705511.2014.947375>
- Aurellia, A., 2024. 303 Kasus Kekerasan Anak Terjadi di Kota Bandung Sepanjang 2023. Diakses tanggal 18 Desember 2024 dari laman <https://www.detik.com/jabar/berita/d-7363001/303-kasus-kekerasan-anak-terjadi-di-kota-bandung-sepanjang-2023>
- Borualogo, I.S. & Casas, F., 2022. Understanding bullying cases in Indonesia, in: Tiliouine, H., Benatuil, D., Lau, M.K.W. (Eds.), *Handbook of Children's Risk, Vulnerability and Quality of Life. International Handbooks of Quality-of-Life*. Springer, Cham, 187–199. https://doi.org/10.1007/978-3-031-01783-4_12
- Borualogo, I.S. & Gumilang, E., 2019. Kasus perundungan anak di Jawa Barat: Temuan awal Children's Worlds Survey di Indonesia. *Psymphatic : Jurnal Ilmiah Psikologi* 6, 15–30. <https://doi.org/10.15575/psy.v6i1.4439>
- Bozo, J., Revels-Macalinao, M., & Huynh, V., 2018. Examining skin color and discrimination among ethnic minority adolescents. *Race Soc Probl* 10, 320–331. <https://doi.org/10.1007/s12552-018-9250-4>
- Brewer, G., & Kerslake, J., 2015. *Cyberbullying, self-esteem, empathy and loneliness*. *Comput Human Behav.*, 48, 255–260. <https://doi.org/10.1016/j.chb.2015.01.073>

- Choi, B., & Park, S., 2021. *Bullying* perpetration, victimization, and low self-esteem: Examining their relationship over time. *J Youth Adolesc.*, 50, 739–752. <https://doi.org/10.1007/s10964-020-01379-8>
- Cuesta, I., Montesó-Curto, P., Metzler Sawin, E., Jiménez-Herrera, M., Puig-Llobet, M., Seabra, P., & Toussaint, L., 2021. Risk factors for teen suicide and *bullying*: An international integrative review. *Int J Nurs Pract.*, <https://doi.org/10.1111/ijn.12930>
- den Hamer, A.H., & Konijn, E.A., 2016. Can emotion regulation serve as a tool in combating cyberbullying? *Pers. Individ. Dif.*, 102, 1–6. <https://doi.org/10.1016/j.paid.2016.06.033>
- detikEdu, 2023. FSGI: 50% Kasus *Bullying* Anak Terjadi di SMP. Diakses tanggal 18 Desember 2024 dari laman <https://www.detik.com/jabar/berita/d-6962994/fsgi-50-kasus-bullying-anak-terjadi-di-smp>.
- Diskominfo Kota Bandung, 2024. Kota Bandung Deklarasikan ”Zero *Bullying*” dan Program Pelopori Jamuga. Diakses tanggal 18 Desember 2024 dari laman <https://jabarprov.go.id/berita/kota-bandung-deklarasikan-zero-bullying-dan-program-pelopori-jamuga-14657>.
- Eilts, J., Wilke, J., Düring, U. v., & Bäker, N. (2023). *Bullying* perpetration: The role of attachment, emotion regulation and empathy. *Emotional & Behavioural Difficulties*, 28(4), 219–233. <https://doi.org/10.1080/13632752.2023.2267230>
- Forsberg, C., Wood, L., Smith, J., Varjas, K., Meyers, J., Jungert, T., & Thornberg, R., 2018. Students’ views of factors affecting their bystander behaviors in response to school *bullying*: a cross-collaborative conceptual qualitative analysis. *Res. Pap. Educ.*, 33, 127–142. <https://doi.org/10.1080/02671522.2016.1271001>
- Gaffney, H., Farrington, D. P., Espelage, D. L., & Ttofi, M. M. (2019). Are cyberbullying intervention and prevention programs effective? A systematic and meta-analytical review. *Aggression and Violent Behavior*, 45, 134–153. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2018.07.002>
- García, I., 2020. Asset-based community development (ABCD): Core principles, in: *Research Handbook on Community Development*. Edward Elgar Publishing, 67–75.
- Graham, S., 2016. Victims of *bullying* in schools. *Theory Pract.*, 55, 136–144. <https://doi.org/10.1080/00405841.2016.1148988>
- Grama, D.I., Georgescu, R.D., Coşa, I.M., & Dobrean, A., 2024. Parental risk and protective factors associated with *bullying* victimization in children and adolescents: A systematic review and meta-analysis. *Clin. Child Fam. Psychol. Rev.*, 27, 627–657. <https://doi.org/10.1007/s10567-024-00473-8>
- Habibzadeh, F., 2024. Data distribution: Normal or abnormal? *J. Korean Med. Sci.*, 39. <https://doi.org/10.3346/jkms.2024.39.e35>
- Hinduja, S., & Patchin, J.W., 2014. *Bullying beyond the schoolyard: Preventing and responding to cyberbullying*. Sage Publications.
- Hunter, M. (2016). Colorism in the Classroom: How Skin Tone Stratifies African American and Latina/o Students. *Theory Into Practice*, 55(1), 54–61. <https://doi.org/10.1080/00405841.2016.1119019>
- Jia, Y., Wu, Y., Jin, T., Zhang, L., 2022. How are bystanders involved in cyberbullying? A latent class analysis of the cyberbystander and their characteristics in different intervention stages. *Int J Environ Res Public Health*, 19. <https://doi.org/10.3390/ijerph192316083>
- Kemen PPPA, 2024. Kemen PPPA Rilis Survei Pengalaman Hidup Perempuan Nasional (SPHPN) dan Survei Nasional Pengalaman Hidup Anak dan Remaja (SNPHAR) 2024 Diakses tanggal 17 Desember 2024 dari laman <https://www.kemenpppa.go.id/page/view/NTQzMw==>
- Khasanah, A.N., & Sirodj, D.A.N., 2019. Types of bullying in junior high school students, *Proceedings of the Social and Humaniora Research Symposium (SoRes 2018)*. Atlantis

- Press, Paris, France. <https://doi.org/10.2991/sores-18.2019.50>
- Kim, T.K., & Park, J.H., 2019. More about the basic assumptions of t-test: Normality and sample size. *Korean J Anesthesiol.*, 72, 331–335. <https://doi.org/10.4097/kja.d.18.00292>
- Maaliki, M.D., Sumarwati, Rakhmawati, A., 2024. Forms and effects of verbal bullying: Perceptions of junior high school students in Indonesia. *Multidisciplinary Reviews*, 8, 1–10. <https://doi.org/10.31893/multirev.2025066>
- Mohd Razali, N., & Bee Wah, Y., 2011. Power comparisons of Shapiro-Wilk, Kolmogorov-Smirnov, Lilliefors and Anderson-Darling tests. *Journal of Statistical Modeling and Analytics*, 2, 21–33.
- Mujidin, Nuryoto, S., Khotimah Rustam, H., Hildaratri, A., & Ugih Echah, D., 2023. The role of emotion regulation and empathy in students displaying cyberbullying. *Humanitas: Indonesian Psychological Journal*, 20, 21–28. <https://doi.org/10.26555/humantias.v20i1.72>
- Muthén, B., & Kaplan, D., 1985. A comparison of some methodologies for the factor analysis of non-normal Likert variables. *British Journal of Mathematical and Statistical Psychology*, 28, 171–189.
- Norwood, K.J., & Monroe, C.R., 2017. ‘Thoughts on bullying and colorism in black women’s remembered experiences’ dalam Monroe, C.R. (Ed.), *Race and Colorism in Education*. Routledge.
- Olweus, D., & Limber, S.P., 2018. Some problems with cyberbullying research. *Curr Opin Psychol.*, 19, 139–143. <https://doi.org/10.1016/j.copsyc.2017.04.012>
- Prihandini, P. & Anisa, R., 2024. Literasi digital pencegahan cyberbullying di lingkungan siswa SMP. *Jurnal Praksis dan Dedikasi (JPDS)* 7, 149–156. <https://doi.org/10.17977/um022v7i2p149-156>
- Purna, R.S. & Angraini, F., 2024. Psikoedukasi psychoeducation in increasing knowledge about bullying at State Senior High School 11 Padang. *Warta Pengabdian Andalas*, 31, 318–326. <https://doi.org/10.25077/jwa.31.2.318-326.2024>
- Rahmawati, V. 2025. Psikoedukasi Anti Bullying pada peserta didik Kelas IX G SMP Negeri 20 Surakarta. *Harmoni Sosial : Jurnal Pengabdian dan Solidaritas Masyarakat*, 2(1), 125–129. <https://doi.org/10.62383/harmoni.v2i1.1131>
- Salmivalli, C., 2014. Participant roles in bullying: How can peer bystanders be utilized in interventions? *Theory Pract.*, 53, 286–292. <https://doi.org/10.1080/00405841.2014.947222>
- Smith, P.K., 2016. Bullying: Definition, types, causes, consequences and intervention. *Soc Personal Psychol Compass*, 10, 519–532. <https://doi.org/10.1111/spc3.12266>
- Tsaousis, I. (2016). The relationship of self-esteem to bullying perpetration and peer victimization among schoolchildren and adolescents: A meta-analytic review. *Aggression and Violent Behavior*, 31, 186–199. <https://doi.org/10.1016/j.avb.2016.09.005>
- Valera-Pozo, M., Flexas, A., Servera, M., Aguilar-Mediavilla, E., & Adrover-Roig, D., 2021. Long-term profiles of bullying victims and aggressors: A retrospective study. *Front Psychol.*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.631276>
- Wicaksono, V.D., Murtadho, N., Arifin, I., & Sutadji, E., 2021. Characteristics of bullying by elementary school students in Indonesia: A literature review, *Proceedings of the International Joint Conference on Arts and Humanities 2021 (IJCAH 2021)*. Atlantis Press SARL. <https://doi.org/10.2991/assehr.k.211223.222>
- Wu, X., Qi, J., & Zhen, R., 2021. Bullying Victimization and Adolescents’ Social Anxiety: Roles of Shame and Self-Esteem. *Child Indic Res.*, 14, 769–781. <https://doi.org/10.1007/s12187-020-09777-x>