

Psikoedukasi Hari Kesehatan Mental: “Mengenali, Mengatasi, dan Mencegah Perundungan di Sekolah”

(Mental Health Day: “Knowing, Preventing, and How to Stop Bullying at School”)

Krishervina Rani Lidiawati¹, Maria Putri¹

¹ Fakultas Psikologi, Universitas Pelita Harapan, Tangerang, Indonesia

Email: krishervina.lidiawati@uph.edu

Diterima 14 Mei 2024, Disetujui 6 Juli 2026, Dipublikasi 7 Juli 2026

Abstrak: Perundungan merupakan masalah yang serius dan dapat terjadi di mana saja tetapi yang kerap terjadi di lingkungan sekolah. Perundungan juga dapat merugikan bagi korban maupun pelaku. Pengabdian Kepada Masyarakat (PKM) ini dilaksanakan dalam rangka memperingati hari kesehatan mental di lingkungan sekolah. Bentuk PKM ini berupa psikoedukasi yang dilaksanakan pada tiga sekolah yaitu sekolah Sekolah Talenta Bandung, Sekolah Dian Harapan (SDH) Cikarang, dan SMP & SMA SDH Holland Village Manado. Metode psikoedukasi ini dikemas dalam bentuk seminar baik bersifat luring dan daring. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan meningkatkan kesadaran akan pentingnya mengatasi perundungan serta memberikan strategi pencegahan terjadinya perilaku perundungan di lingkungan sekolah. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan kesadaran pengetahuan terkait perundungan baik pada siswa dan orang tua. Adanya perubahan pengetahuan ini juga didukung adanya dukungan aktif dari pihak sekolah yang secara berkala memberikan informasi terkait pencegahan perundungan. Hal ini sejalan dengan adanya peringatan hari kesehatan mental yang diperingati pada bulan Oktober sehingga PKM ini dilakukan secara berkelanjutan setiap tahunnya di sekolah yang berbeda sehingga materi psikoedukasi ini dapat mencegah terjadinya perilaku perundungan di sekolah-sekolah lainnya.

Kata kunci: perundungan; sekolah; siswa

Abstract: Bullying is a serious problem that can occur anywhere, but it is often prevalent in school environments. It can also have detrimental effects on both victims and perpetrators. This Community Service (PKM) was conducted to commemorate Mental Health Day in school environments. The PKM took the form of psychoeducation conducted in three schools: Sekolah Talenta Bandung, Sekolah Dian Harapan (SDH) Cikarang, and SMP & SMA SDH Holland Village Manado. The psychoeducation method was delivered through seminars, both offline and online. These psychoeducational activities aimed to increase awareness of the importance of addressing bullying and provide prevention strategies within school environments. The evaluation showed increased awareness and knowledge regarding bullying among students and parents. This increase in knowledge was supported by active support from the schools, which periodically provided information regarding bullying prevention. This initiative aligns with the commemoration of Mental Health Day in October, thus the PKM is conducted continuously each year in different schools, ensuring that the psychoeducational material can help prevent bullying behaviors in other schools as well.

Keywords: bullying; school; student

PENDAHULUAN

Lingkungan sekolah merupakan tempat bersosialisasi bagi anak-anak. Di Indonesia Sekolah Dasar (SD) merupakan jenjang pendidikan yang paling dasar dalam pendidikan wajib. Jenjang pendidikan ini juga berperan penting sebagai fondasi dasar anak untuk membangun karakter guna melanjutkan ke jenjang pendidikan berikutnya maupun dalam kehidupan sosial anak tersebut (Dewi, 2020). Namun pada kenyataannya di jenjang sekolah dasar masih ditemukan tindak perundungan terhadap anak dan beberapa kasus perundungan tersebut berlanjut ke jenjang berikutnya yaitu SMP dan SMA. Menurut *Programme for International Student Assessment* (PISA) pada tahun 2018, ditemukan bahwa ada sekitar 41% siswa di Indonesia mengalami perundungan selama beberapa kali dalam sebulan. Angka yang cukup besar dan mengkhawatirkan bagi anak-anak penerus bangsa. Menurut *American Psychological Association* (APA) perundungan adalah bentuk perilaku agresif dimana seseorang dengan sengaja dan berulang kali menyebabkan cedera atau ketidaknyamanan orang lain.

Menurut Hamza dan Jabir (2022) perilaku perundungan ini dapat muncul karena beberapa faktor di antaranya faktor sosial, psikologis, hingga biologis. Dari faktor sosial, dalam hal ini secara khusus adalah hubungan antara anak dan keluarganya. Adanya disintegrasi di dalam

keluarga hingga perilaku orang tua yang bermasalah dapat menjadi alasan kuat seorang anak memiliki perilaku perundungan. Kondisi keluarga seperti itu kemudian akan tercermin di dalam perilaku anak yang akan cenderung mengintimidasi orang lain. Kemudian dari faktor psikologis, kurangnya apresiasi dan *self-esteem* yang dimiliki anak juga dapat menjadi pemicu anak akan mencari pengakuan orang lain dengan menjadi pusat perhatian. Salah satu perilaku untuk mendapatkan perhatian banyak orang adalah dengan membuat onar seperti merundung temannya sendiri. Lalu dari faktor biologis, lebih mengacu pada karakteristik tubuh sang anak. Biasanya anak dengan tubuh yang besar dan kuat akan cenderung lebih mudah menampilkan sifat arogan kepada anak lain yang terlihat berbanding terbalik dengannya (tubuh yang kecil dan lemah). Masih ada faktor penyebab lainnya yang bisa terjadi berbeda-beda pada setiap kasus perundungan. Namun kita juga harus mampu membedakan perilaku seperti apa saja yang termasuk dalam perundungan.

Tindakan perundungan dapat dilakukan dengan berbagai macam cara. Menurut situs Verywellfamily (Gordon, 2022), perundungan terbagi menjadi 6 jenis yang berbeda, di antaranya secara fisik, verbal, relasional, seksual, *prejudice*, dan *cyberbullying*. Maka dari itu perilaku perundungan tidak selalu hanya soal fisik dan verbal, tetapi juga secara relasi dengan mengasingkan seseorang dari kelompok, menyebarkan rumor tidak benar,

memanipulasi situasi tertentu, dan lain-lain. Kemudian perundungan juga dapat terjadi secara seksual seperti menyentuh bagian tubuh tertentu dari orang lain secara tidak pantas, berkomentar kasar mengenai bentuk tubuh orang lain, hingga memanggil orang lain dengan sebutan bernuansa seksual yang kasar. Terakhir *cyberbullying* yaitu perundungan yang dilakukan secara daring seperti menyebarkan foto atau rekaman yang merugikan seseorang, membuat ancaman daring, mengirim teks yang menyakitkan, dan lain sebagainya.

Pada umumnya masyarakat mengetahui peran-peran yang terlibat dalam tindakan perundungan hanyalah pelaku dan korban. Namun menurut Imuta dkk. (2022) terdapat 6 peran dalam tindakan perundungan yaitu *bully*, *assistant*, *reinforcer*, *victim*, *defender*, dan *outsider*. Pelaku (*bully*) adalah seseorang yang melakukan tindakan perundungan dengan berbagai cara. Sebaliknya *victim* adalah seseorang yang menerima tindakan perundungan. *Assistant* adalah orang yang ikut melakukan tindakan perundungan tetapi bukan merupakan orang yang menginisiasi tindakan tersebut. *Reinforcer* adalah orang yang memberikan dukungan positif untuk tindakan perundungan. *Defender* adalah orang yang membantu melindungi korban perundungan. *Outsider* (penonton) adalah orang yang hanya menyaksikan tindakan perundungan tetapi tidak ingin terlibat langsung di dalamnya atau biasa dikenal juga sebagai saksi. Menyadari ada banyak pihak

yang terlibat dalam satu kali tindakan perundungan terjadi, maka perlu menjadi perhatian khusus dampak seperti apa saja yang dirasakan oleh korban perundungan.

Menurut Menesini dan Salmivalli (2017) area kehidupan anak yang sering terdampak jika menjadi korban perundungan adalah pada psikologis dan kehidupan sosial mereka. Secara psikologis mereka berpotensi mengalami depresi, gangguan kecemasan, hingga meningkatnya perilaku eksternalisasi masalah. Tidak hanya itu, secara sosial anak-anak korban perundungan juga seringkali mendapatkan perlakuan yang tidak menyenangkan seperti dijaui oleh teman, sering mendapatkan penolakan dari teman, bahkan jika memiliki teman kualitas pertemanan mereka memiliki kualitas yang cenderung negatif. Dampak yang cukup beragam dan kompleks dari tindakan perundungan terhadap korban ini menjadi hal yang perlu dicegah agar tidak terjadi kepada lebih banyak anak di Indonesia, untuk itu peneliti ingin melakukan psikoedukasi kepada siswa sekolah dasar mengenai isu perundungan di sekolah. PKM ini diharapkan dapat membantu siswa-siswi, para guru, dan orang tua juga memahami definisi, akibat dan cara mencegah perilaku perundungan ini di lingkungan sekolah sehingga siswa-siswi dapat memiliki kesejahteraan dan kesehatan mental yang terjaga selama proses belajar. PKM ini dilakukan di tiga sekolah yaitu Sekolah Talenta Bandung, Sekolah Dian Harapan Cikarang dan Sekolah Dian Harapan Holland

Village Manado yang memiliki kesadaran akan pentingnya sosialisasi sebagai pencegahan terjadinya perilaku *bullying* di sekolah mereka dengan melibatkan peran orang tua. Harapan PKM ini dapat berkolaborasi dengan orang tua dalam menanamkan nilai-nilai kebaikan dan standart moral dimulai dari rumah.

METODE PELAKSANAAN

Psikoedukasi terkait perundungan ini telah dimulai sejak 2022 di sekolah Talenta Bandung, dan dilanjutkan pada sekolah-sekolah SMA lainnya yang membutuhkan dan bekerja sama dengan Universitas Pelita Harapan ataupun permintaan secara personal kepada penulis. Pada pengabdian Masyarakat yang bertemakan “*stop bullying*” ini terdapat tiga sekolah yang membutuhkan informasi terkait perundungan yaitu SMP & SMA Talenta Bandung, Sekolah Dian Harapan Cikarang dan Sekolah Dian Harapan Manado

Menanggapi persoalan remaja dan fenomena yang terjadi, maka akan diadakan seminar edukasi terkait pencegahan perundungan. Kegiatan psikoedukasi melalui seminar interaktif yang telah berlangsung pada tiga sekolah dengan peserta siswa SD, SMP, SMA dan juga orang tua siswa. Pelaksanaan kegiatan psikoedukasi pencegahan perundungan sebagai berikut:

1. Sekolah Talenta Bandung

Hari, tanggal : Sabtu, 29 Oktober 2022

Waktu : 09:30 - 11:30 WIB.

Tempat : secara daring (zoom)

Peserta : 80 orang tua

2. Sekolah Dian Harapan Cikarang

Hari, tanggal : Jumat, 18 November 2022

Waktu : 08.00 – 12.00 WIB

(2 x 90 menit)

Tempat : Aula SDH Cikarang

Peserta : 50 orang tua dan 200 siswa
(siswa kelas SD 4-6)

3. SMP & SMA SDH Holland Village Manado

Hari, tanggal : Senin, 16 Oktober 2023

Waktu : 08.50 – 09.50

Tempat : Zoom (daring)

Peserta : 300 Siswa SMP & SMA

Pelaksanaan psikoedukasi pencegahan perundungan ini dilakukan baik melalui daring dan luring. Untuk sekolah Talenta dan SDH Holland Village Manado dilakukan melalui daring melalui platform Zoom. Sebelum acara tentu telah dilakukan tes jaringan dan mempersiapkan peralatan cadangan agar psikoedukasi dapat berjalan dengan lancar. Sementara untuk seminar di SDH Cikarang dilakukan secara tatap muka. Untuk mengetahui keberhasilan psikoedukasi maka diberikan evaluasi. Evaluasi ini dipersiapkan dalam bentuk pertanyaan di awal psikoedukasi dan di akhir psikoedukasi untuk membantu mengetahui pengetahuan awal perundungan. Pertanyaan untuk orang tua, salah satunya adalah pemahaman “menurut bapak/ ibu apakah *bullying* itu?”. Dari 80 orang tua yang bergabung secara online di Sekolah Talenta menjelaskan melalui slido dapat disimpulkan bahwa bahwa *bullying* merupakan perilaku menyakiti,

memukul dan mengejek kepada teman sebaya. Selain itu, dari respon 50 orang tua di SDH Cikarang yang hadir secara luring dapat dikategorikan sebagai berikut, orang tua mendefinisikan bahwa *bullying* merupakan perilaku tidak baik, perilaku menyakiti dan mengejek teman. Para orang tua juga memberikan jawaban secara langsung bahwa perilaku *bullying* merupakan perilaku menyakiti dan berulang kali kepada teman sebaya.

Pada sesi anak-anak di SDH Cikarang, anak-anak diminta untuk menuliskan pendapat mereka tentang *bullying* di kertas flip chart yang di tempelkan di tembok seperti di gambar berikut ini



Gambar 1. Foto kegiatan sesi siswa

Di akhir juga diberikan pertanyaan evaluasi untuk mengetahui manfaat seminar berupa *self-report* tentang materi seminar. Adapun respon orangtua yang di sampaikan terkait materi sangat bermanfaat dan lebih memahami cara mencegah terjadinya *bullying*. Ketiga seminar ini memiliki susunan acara yang hampir sama yaitu terdiri dari pembukaan dengan sambutan kepada sekolah, seminar materi, *ice breaking*/ pemutaran video stop perundungan dan sesi tanya jawab. Adapun

dalam pemberian materi seminar daring diberikan beberapa kegiatan interaktif seperti pertanyaan melalui Quizizz, Mentimeter, Slido dan chat langsung di Zoom/ Google Meet sehingga peserta dapat memberikan pendapatnya, sedangkan untuk psikoedukasi di SDH Cikarang dapat melakukan interaksi secara langsung dengan peserta baik anak maupun orang tua siswa SD. Peserta dapat bertanya secara langsung setelah materi disampaikan. Psikoedukasi ini terbagi menjadi dua sesi yaitu sesi untuk orang tua dan untuk siswa SD. Psikoedukasi ini terdiri dari penyampaian materi, pemberian kuesioner pengetahuan terkait perilaku perundungan di awal, aktivitas *ice breaker* dan di akhir pemberian materi secara tertulis dan pemberian *doorprize* di akhir acara.

PEMBAHASAN

Psikoedukasi ini bertujuan untuk menyuarakan adanya perilaku perundungan yang terjadi di sekolah, cara mencegah dan mengatasinya. Psikoedukasi perundungan ini dilakukan secara daring dan luring ke tiga sekolah yang berbeda. Hal ini didukung adanya kesamaan visi dan misi ketiga sekolah tersebut yang menekankan pada karakter dan pentingnya menjaga kesejahteraan psikologis siswa-siswi memungkinkan PKM ini dapat terselenggara. Informasi yang diberikan berupa data terkini terkait kasus-kasus perundungan, dampak, cara mengatasi dan pencegahannya sehingga dapat mengendalikan perilaku perundungan khususnya di lingkungan sekolah.

Tujuan dari psikoedukasi ini dapat memberikan informasi dan kesadaran kepada

siswa-siswi dan juga kepada para orang tuanya. Setiap penyampaian psikoedukasi *“make a noise about bullying”* terbagi ke dalam beberapa materi, yang pertama terkait **“Mengenal”** yaitu informasi terkait pengetahuan awal dan fakta kasus-kasus perundungan di Indonesia, definisi perundungan. Kedua, **“Mengatasi”** yaitu dalam sesi ini diberikan informasi terkait faktor-faktor yang memengaruhi, dampak perundungan, cara mengatasi perundungan di sekolah dengan 3 S (*Stop, Stand Up, Speak Up*). Ketiga, cara **“Mencegah”** perundungan di sekolah dengan cara mengenali pentingnya peran penonton yang aktif untuk mencegah terjadinya perundungan di kelas, sekolah atau lingkungan pertemanan. Selain itu sesi seminar untuk orang tua sebagai pendidik utama di rumah agar turut bekerja sama dengan pihak sekolah dalam menanamkan value bahwa perundungan adalah perilaku yang buruk dan tidak boleh dilakukan.

Pertama, sesi **“Mengenal”** yaitu pembahasan terkait dengan pengetahuan awal dan fakta kasus-kasus perundungan di Indonesia. Hal ini mengingat perundungan merupakan tema yang cukup umum di masyarakat sehingga pembicara memberikan pertanyaan terkait *“Apa itu perundungan?”* melalui slido. Setelah itu baru menjelaskan fakta-fakta dan data terkini terkait perundungan. Data menunjukkan lebih dari 50% siswa-siswi yang mengikuti seminar pernah menjadi korban perundungan di ketiga sekolah tersebut. Pemahaman terkait perundungan pun sudah baik dan rata-rata sudah mengetahuinya. Namun seringkali pe-

rundungan hanya dijadikan sebagai bahan bercandaan, padahal tentu berbeda antara perundungan dengan bercanda.

Selain itu, pembicara menjelaskan definisi dan jenis - jenis perundungan dan akibatnya. Penjelasan ini sekaligus menjadi pengantar untuk dapat mencegah perilaku perundungan. Jika semua orang sudah memahami apa itu perundungan maka akan dapat membantu mempermudah lebih sadar dan mau melakukan pencegahan perilaku perundungan. Hal ini tentu tidak terlepas dari kondisi aktual siswa-siswi dan faktor-faktor yang memicu terjadinya perundungan di sekolah perlu untuk diperhatikan. Salah satunya terkait pemahaman perkembangan diri dan tugas perkembangan remaja. Pada pembahasan untuk anak SMP dan SMA maka ditambahkan materi terkait perkembangan remaja. Sedangkan untuk anak SD, ditambahkan informasi awal terkait memasuki masa remaja awal atau adanya pubertas. Pada masa remaja yang merupakan masa transisi dari anak-anak menuju dewasa, remaja belum sepenuhnya mampu memahami dampak dari perilaku yang mereka lakukan untuk jangka panjang. Berdasarkan tahap perkembangan dan usia mereka, perkembangan otak pada remaja belum sepenuhnya berkembang secara sempurna. Hal ini terutama pada bagian prefrontal cortex yang berfungsi untuk memikirkan jangka panjang sedang berkembang dan belum sempurna. Artinya, remaja memiliki potensi besar untuk melakukan perilaku-perilaku yang sebenarnya mereka belum mampu memikirkan akibat jangka panjangnya dan termasuk kurang memikirkan dampak dari perilaku perundungan

kepada teman sebayanya (Lidiawati dkk., 2022).

Pada bagian kedua adalah mengatasi, mereka dapat memahami materi terkait faktor-faktor yang memengaruhi terjadinya perilaku perundungan dan dampak pada korban perundungan. Para peserta diajak untuk berdiskusi terkait pengalaman sehari-hari mereka sehingga mereka menyampaikan pengalaman dan membuka ruang diskusi terkait informasi yang diberikan. Dari ke tiga sekolah yang telah diberikan materi, setiap siswa-siswi terlibat aktif dalam gamifikasi yang diberikan. Sesi diskusi dan sharing pengalaman selalu membutuhkan waktu yang lebih dari yang telah ditentukan.

Dalam psikoedukasi ini memberikan cara mengatasi dengan slogan 3 S (*Stop, Stand Up, Speak Up*). Pada sesi ini diberikan informasi terkait cara mengatasi dan mencegah perilaku perundungan terjadi lagi. *Stop* – artinya berhenti dari diri sendiri untuk tidak melakukan perundungan dalam bentuk apapun, baik verbal, fisik, sosial ataupun perundungan di sosial media. *Stand up* berarti bersedia untuk berdiri membantu orang lain yang menjadi korban, dan berprinsip bahwa perundungan itu merupakan hal yang tidak baik dan tidak perlu dilakukan sekalipun untuk bahan bercandaan. *Speak up* artinya berani bicara atau dalam konteks ini berani untuk melaporkan tindakan perundungan di dalam lingkungan sekolah kepada guru atau orang dewasa, orang tua, orang yang dipercaya.

Pada sesi “Mencegah” maka diberikan informasi kepada siswa-siswi untuk dapat menjadi penonton yang aktif untuk

menciptakan lingkungan yang suportif dan terbebas dari ucapan, perilaku negatif satu dengan yang lain. Sebagai penonton dapat secara aktif menolong korban, sebagai korban dapat juga lebih terbuka untuk mendapatkan pertolongan dari orang-orang disekitar. Jika sebagai pelaku maka dapat untuk memahami bahwa perilaku yang dilakukan tersebut merupakan perilaku yang tidak terpuji dan merupakan pelanggaran hukum serta dapat dibawa ke jalur hukum.

Selain itu, untuk mencegah maka diberikan sesi khusus untuk sesi orang tua maka diberikan tips **3 Be (*Be a Role Model, Be a buddy, Be a good motivator*)**. Slogan ini diharapkan dapat meningkatkan kesadaran orang tua akan pentingnya peran teladan orang tua dalam berkata-kata dan bertindak yang sangat mudah ditiru oleh anak-anaknya. Selain menjadi teladan, orang tua juga dituntut untuk dapat menjadi teman artinya bersedia mendengarkan keluh kesah anak terkait hal-hal yang terjadi di sekolah. Dan yang terakhir, orang tua dapat menjadi pendorong atau memotivasi anak-anaknya dalam segala situasi. Materi dan slogan ini dibuat guna membantu para peserta baik siswa-siswi, para guru dan orang tua dapat lebih mudah mengingat materi psikoedukasi.

Pada awal dan akhir sesi psikoedukasi ini diberikan pertanyaan evaluasi seperti pertanyaan evaluasi yang diberikan terkait pengalaman peserta terkait perilaku perundungan, misalnya “Apakah kamu pernah mengejek teman kamu?, Apakah kamu pernah melihat teman kamu diejek teman-teman satu kelas?”

Perilaku perundungan ini dapat dicegah sedini mungkin sehingga tidak menghambat tugas perkembangan mereka terutama pada masa remaja. Sesuai dengan perkembangan psikososial remaja yang sedang dalam pencarian identitas dan masa yang sebagian besar waktu mereka bersama teman sebaya sehingga persepsi, perkataan dari orang-orang disekitar turut memengaruhi terbentuknya konsep diri. Oleh karena itu, penting untuk menghadirkan lingkungan yang suportif pada anak-anak di sekolah (Papalia & Martorell, 2021).

Berikut ini merupakan beberapa dokumentasi yang dapat di ambil dalam proses pemberian psikoedukasi ke tiga sekolah.

1. Sekolah Talenta Bandung

Pada foto ini menampilkan topik pembahasan selama seminar berlangsung. Pembicara memberikan poin fakta-fakta terkait penggunaan gawai agar orang tua memahami kondisi terkini.



Gambar 2. Foto saat sesi berlangsung

2. Sekolah Dian Harapan (SDH) Cikarang

Pada gambar 3 sesi materi yang diberikan untuk orang tua siswa-siswi SDH Cikarang, sedangkan gambar 4, merupakan sesi tanya jawab untuk siswa-siswinya. Mereka cukup

antusias untuk bertanya dan berdiskusi terkait perilaku perundungan.



Gambar 3. Foto saat sesi materi untuk orang tua

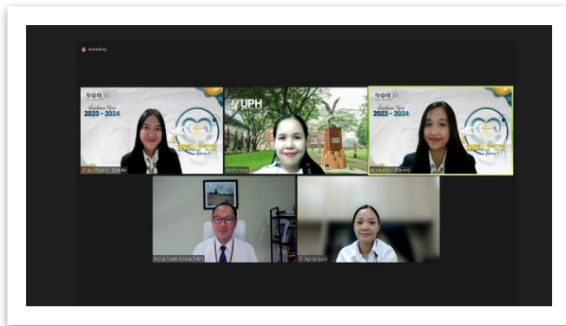


Gambar 4. Foto saat sesi seminar untuk siswa-siswi SDH Cikarang

Pada bagian ini menampilkan pada saat akhir seminar berlangsung (Gambar 5), yang dilakukan secara daring melalui zoom di jenjang SMP dan SMA. Selanjutnya dilakukan sesi foto bersama kepala sekolah dan konselor selaku penyelenggara seminar “*Make a noise about bullying*” dalam rangka memperingati hari Kesehatan Mental.



Gambar 5. Sesi seminar melalui daring untuk SMP dan SMA SDH Holland Village Manado



Gambar 6. Dokumentasi diakhir sesi bersama panitia

Dari kegiatan tersebut menunjukkan antusiasme dan interaksi peserta dengan narasumber. Melalui psikoedukasi yang memberikan materi terkait mengenali, mencegah dan mengatasi perundungan ini turut menyuarakan perilaku perundungan itu perlu untuk ditangani dengan lebih serius di lingkungan sekolah. Hal ini yang membuat interaktif terjadi baik pada sesi orang tua ataupun dengan siswa-siswi yang ada. Interaksi terjadi secara daring maupun tertulis. Untuk sekolah Talenta dan SDH Holland Village Manado melalui daring sedangkan SDH Cikarang dilakukan secara tertulis menggunakan kuesioner yang telah disediakan ataupun secara lisan untuk pertanyaan yang diajukan.

Beberapa pertanyaan evaluasi di adaptasi dari alat ukur korban perundungan yang terdiri dari tiga pertanyaan terkait pengalaman pernah menjadi korban, pelaku dan penonton perilaku perundungan (Gaete, 2021). Lalu penulis juga menambahkan dua pertanyaan terkait pemahaman akan perundungan. Namun dikarenakan partisipan tidak semua memakai gawai maka data evaluasi tidak lengkap untuk di sekolah Holland Village Manado. Dari hasil evaluasi yang telah diberikan, lebih dari 50%

peserta seminar pernah menjadi korban perundungan maupun penonton peristiwa perundungan di sekolah. Sedangkan terkait pemahaman perundungan, lebih dari 60% peserta seminar baik siswa-siswi maupun orang tua telah mengetahui contoh perilaku perundungan, pernah menjadi korban, penonton dan juga pelaku. Namun demikian, mereka belum banyak memahami perbedaan perilaku perundungan dengan perilaku bercanda. Oleh karena itu, psikoedukasi terkait penyebaran informasi mengenali, mencegah dan mengatasi perilaku perundungan ini dapat dilakukan kembali di sekolah-sekolah lain. Selain itu, adanya psikoedukasi ini tentu saja diharapkan tidak hanya berhenti pada informasi bagi siswa-siswi namun diharapkan diikuti dengan kebijakan sekolah. Kebijakan ini terkait sistem regulasi yang baik dari pihak sekolah sehingga penanganan terkait perilaku perundungan dapat secara efektif dan tidak terulang kembali. Perilaku perundungan di sekolah bukan bersumber dari satu penyebab tunggal, melainkan hasil interaksi berbagai faktor risiko yang bekerja secara simultan pada beberapa level, sebagaimana dipetakan dalam kerangka sosial-ekologis (Sahin-Ilkorkor & Brubaker, 2025). Pada **level individu**, faktor yang berkontribusi mencakup rendahnya empati dan keterampilan regulasi emosi, dorongan memperoleh dominasi atau status sosial, serta kerentanan tertentu pada calon korban seperti perbedaan fisik/psikososial dan keterbatasan keterampilan sosial. Pada **level keluarga**, pola asuh yang kurang hangat, minim pengawasan, atau diwarnai konflik dan kekerasan turut memodelkan dan menormalkan

perilaku agresif. Pada **level teman sebaya**, perundungan kerap dipertahankan oleh dinamika kelompok—termasuk peran *bystander* yang menguatkan pelaku dan norma kelompok yang menoleransi agresi. Pada **level sekolah**, iklim sekolah yang kurang suportif, lemahnya pengawasan, dan ketiadaan kebijakan anti-perundungan yang tegas memperbesar peluang terjadinya perundungan. Adapun pada **level sosial-budaya dan media**, normalisasi kekerasan serta meluasnya interaksi digital membuka ruang bagi *cyberbullying* (Sahin-Ilkorkor & Brubaker, 2025).

Karena perundungan bersifat multifaktor dan beroperasi lintas level, upaya pencegahan yang efektif tidak dapat difokuskan pada pelaku semata, melainkan perlu menyasar keseluruhan ekosistem sekolah sesuai faktor penyebabnya. Bukti meta-analitik mutakhir menunjukkan bahwa program berbasis sekolah secara umum efektif menurunkan perilaku perundungan maupun viktimisasi, dengan penurunan perilaku perundungan sekitar 19–20% dan viktimisasi sekitar 15–16% (Gaffney dkk., 2021). Analisis data partisipan individual lebih jauh menemukan bahwa intervensi semacam ini paling efektif bagi anak yang lebih muda dan bagi mereka yang paling berat mengalami viktimisasi (Hensums dkk., 2023), serta bekerja melalui penguatan komponen sosial-ekologis pada tingkat individu, kelas, dan iklim sekolah (Strohmeier dkk., 2024).

Atas dasar inilah edukasi pencegahan dalam kegiatan ini dirancang menyeluruh sehingga dapat menguatkan empati dan keterampilan sosial-emosional siswa,

memberdayakan *bystander*, meningkatkan kapasitas guru, melibatkan orang tua, serta memperkuat iklim sekolah sehingga selaras dengan faktor-faktor penyebab yang telah diuraikan. Salah satu yang dapat dilakukan adalah tindak lanjut melalui program berkelanjutan seperti bimbingan kelompok dan konseling secara individu.

SIMPULAN

Untuk mengatasi terjadinya perilaku perundungan di sekolah maka penting memberikan psikoedukasi terlebih dahulu terkait definisi, jenis-jenis perilaku perundungan beserta dampaknya. Hal ini guna meningkatkan kesadaran para siswa, guru dan orang tua sehingga bekerja sama untuk mencegah terjadinya perilaku perundungan baik di sekolah maupun di lingkungan rumah.

Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini telah dilakukan dengan memberikan psikoedukasi dalam rangka hari kesehatan Mental tahun 2022-2023 di tiga sekolah yaitu Sekolah Talenta Bandung, SDH Cikarang, SDH Holland Village Manado. Antusiasme orang tua dan siswa-siswi dalam bertanya dan menjawab pertanyaan seputar materi, beserta mencurahkan isi hati terkait pengalaman pribadi. Namun demikian, kita perlu sadari bahwa terdapat beberapa kasus yang perlu ditangani berkelanjutan di sekolah masing-masing sesuai dengan regulasi sekolah jika terjadi perilaku perundungan. Selain itu, diperlukan ruang diskusi tanpa nama sehingga para remaja berani mengungkapkan kegelisahannya terkait perasaan, kondisi yang

sebenarnya di sekolah ataupun di rumah.

DAFTAR PUSTAKA

- American Psychological Association. Bullying. (2023, July 10). APA.org. <https://www.apa.org/topics/bullying>
- Dewi, P. Y. A. (2020). Perilaku School Bullying Pada Siswa Sekolah Dasar. *Edukasi: Jurnal Pendidikan Dasar*, 1(1), 39. <https://doi.org/10.55115/edukasi.v1i1.526>
- Gordon, S. (2022, December 13). *The different types of bullying parents should watch for*. Verywellmind. <https://www.verywellfamily.com/types-of-bullying-parents-should-know-about-4153882>
- Gaete, J., Valenzuela, D., Godoy, M. I., Barahona, C. A. R., Salmivalli, C., & Araya, R. (2021). Validation of the Revised Olweus Bully/Victim Questionnaire (OBVQ-R) Among Adolescents in Chile. *Frontiers In Psychology*, 12. <https://doi.org/10.3389/fpsyg.2021.578661>
- Gaffney, H., Ttofi, M. M., & Farrington, D. P. (2021). Effectiveness of school-based programs to reduce bullying perpetration and victimization: An updated systematic review and meta-analysis. *Campbell Systematic Reviews*, 17(2), e1143. <https://doi.org/10.1002/cl2.1143>
- Hamza, A. A., & Kadhim Jabir, S. (2022). Causes and effects of school bullying. *Journal of Positive School Psychology*, 2022(5), 2594–2599.
- Hensums, M., de Mooij, B., Kuijper, S. C., Fekkes, M., Overbeek, G., & the BIRC. (2023). What works for whom in school-based anti-bullying interventions? An individual participant data meta-analysis. *Prevention Science*, 24(8), 1435–1446. <https://doi.org/10.1007/s11121-022-01387-z>
- Imuta, K., Song, S., Henry, J. D., Ruffman, T., Peterson, C., & Slaughter, V. (2022). A Meta-Analytic Review on the Social–Emotional Intelligence Correlates of the Six Bullying Roles: Bullies, Followers, Victims, Bully-Victims, Defenders, and Outsiders. *Psychological Bulletin*, 148(3–4), 199–226. <https://doi.org/10.1037/bul0000364>
- Lidiawati, K. R. (2022). Mulai tatap muka, mulai musim perundungan (*Bullying*). *Buletin KPIN*, 8(22). <https://buletin-kpin.org/index.php/arsip-artikel/1168-mulai-tatap-muka-mulai-musim-perundungan-bullying>
- Menesini, E., & Salmivalli, C. (2017). Bullying in schools: the state of knowledge and effective interventions. *Psychology, Health, and Medicine*, 22, 240–253. <https://doi.org/10.1080/13548506.2017.1279740>
- Papalia, D.E., & Martorell, G. (2021). *Experience Human Development*, 14th edition, International Edition. McGraw Hill.
- Plotnik, R & Kouyoumdjian, H. (2011). *Introduction to Psychology*, 10th. Cengage learning
- Programme for International Student Assessment (PISA). (2018). Indonesia – Country Note-PISA 2018. https://www.oecd.org/pisa/publications/PISA2018_CN_IDN.pdf
- Sahin-Ilkorkor, Z., & Brubaker, S. J. (2025). Similarities and differences between

bullying and sexual harassment in schools:
A social-ecological review of risk and
protective factors. *Behavioral Sciences*,
15(1), 61. <https://doi.org/10.3390/bs15010061>

Solberg, M. E., & Olweus, D. (2003).
Prevalence estimation of school bullying
with the Olweus bully/victim questionnaire.
Aggressive Behavior, 29(3), 239-268.
<https://doi.org/10.1002/ab.10047>

Strohmeier, D., Stefanek, E., & Yanagida, T.
(2024). What works for whom? Evaluating
patterns and mechanisms of change among
bullies, victims, and bully-victims
participating in a school-based prevention
program. *International Journal of Bullying
Prevention*, 6, 267–282.
[https://doi.org/10.1007/s42380-023-00160-](https://doi.org/10.1007/s42380-023-00160-2)