

Psikoedukasi: Mengenal *Child Maltreatment*, Mencegah *Bullying* dan Penguatan *Self-Regulation* Remaja di PPA GMIT Maranatha

(*Psychoeducation: Recognising Child Maltreatment, Preventing Bullying and Strengthening Adolescents' Self-Regulation at PPA GMIT Maranatha*)

Triya Auliachya Fitrianda¹, Claudia Madyatric Sariano², Reifani Rezkita³, Joana Jafelyn Ndaumanu⁴, Yesica Yucita Litik⁵, Betsy Mouwlaka⁶, Fidelis Aquino⁷, Remigius Febrianus Minggu⁸, Juliana M. Y Benu⁹

^{1,2,3,4,5,6,7,8,9}Universitas Nusa Cendana, Jl. Matani Raya, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur, Indonesia

Email: triyafitriananda0@gmail.com

Diterima 21 Juni 2025, Disetujui 10 November 2025, Dipublikasi 28 November 2025

Abstrak: Berdasarkan hasil *assessment* yang telah dilakukan di PPA GMIT Maranatha Oebufu, ditemukan bahwa para remaja di rentang usia 15–18 tahun memiliki pengalaman terkait kekerasan oleh orang tua, perundungan, serta kurangnya pemahaman terhadap regulasi diri. Oleh karena itu, diperlukan adanya kegiatan edukasi remaja tangguh untuk meningkatkan pemahaman para remaja di PPA GMIT Maranatha Oebufu. Melalui kegiatan psikoedukasi yang dilakukan selama tiga hari di PPA GMIT Maranatha Oebufu dengan tiga tema yang berbeda, yakni *child maltreatment*, *bullying*, dan *self-regulation*, didapati hasil bahwa terdapat peningkatan pemahaman terkait ketiga pokok pembahasan tersebut, yang diukur menggunakan pre-test dan post-test. Hasil yang diperoleh menunjukkan bahwa mean pada post-test yang dilakukan selama tiga hari berada pada kisaran 8.529–8.737. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan terhadap pemahaman para remaja. Setelah program psikoedukasi dilakukan, para remaja menjadi lebih sadar bahwa hal-hal kecil yang dilakukan atau diterima dari orang lain bisa saja termasuk dalam *child maltreatment* dan/atau *bullying*. Dengan demikian, penting untuk memahami *self-regulation* dalam masa transisi remaja yang rentan terhadap permasalahan emosi dan perilaku.

Kata kunci: penganiayaan anak; perundungan; regulasi diri; remaja

Abstract: Based on the results of an assessment conducted at PPA GMIT Maranatha Oebufu, it was found that adolescents aged 15-18 had experienced violence from their parents, bullying, and a lack of understanding of self-regulation. Therefore, it was necessary to conduct resilience education activities for adolescents to improve their understanding at PPA GMIT Maranatha Oebufu. Through psycho-educational activities conducted over three days at PPA GMIT Maranatha Oebufu with three different themes, namely *child maltreatment*, *bullying*, and *self-regulation*, it was found that there was an increase in understanding of the three topics, which was measured using pre-tests and post-tests. The results obtained showed that the mean on the post-test conducted over three days was in the range of 8.529-8.737, indicating a change in the teenagers' understanding. After the psychoeducational programme was conducted, the adolescents became more aware that small things they did or received from others could be classified as *child maltreatment* and/or *bullying*. Therefore, it is important to understand *self-regulation* during adolescence, a period of transition that is prone to emotional and behavioural problems.

Keywords: adolescents; bullying; child maltreatment; self-regulation

PENDAHULUAN

Remaja merupakan kelompok usia yang berada dalam masa transisi kritis dari anak-anak menuju dewasa, di mana mereka sangat rentan terhadap berbagai permasalahan emosi dan perilaku (Hurlock, 1997). Target dalam psikoedukasi ini adalah 11 remaja berusia 15–18 tahun di PPA GMIT Maranatha Oebufu. PPA GMIT (Pusat Pengembangan Anak Gereja Masehi Injili di Timor) Maranatha Oebufu merupakan suatu lembaga nirlaba yang didirikan dalam rangka memberikan pelayanan kepada masyarakat, yang mana dalam hal ini, karena PPA Maranatha Oebufu berada di bawah naungan GMIT, maka pelayanan yang diberikan ditujukan khususnya bagi jemaat GMIT Maranatha Oebufu. Pelayanan yang diberikan adalah untuk melengkapi atau menyempurnakan kebutuhan anak akan perhatian, penerimaan, bimbingan, serta pendidikan formal dan nonformal, yang dipisahkan oleh kelas berdasarkan kategori usia, sehingga dapat disesuaikan dengan perkembangan masing-masing anak yang ada di PPA Maranatha Oebufu.

Asesmen awal yang diberikan menggunakan kuesioner berisi 21 pertanyaan terkait gangguan-gangguan emosi dan perilaku, di antaranya mengenai *child maltreatment*, *bullying*, kenakalan remaja, kekerasan dalam berpacaran, serta *adolescent digital behaviour* (*game addiction*, *porn addiction*, dan *impulsive buying*). Dari hasil asesmen yang dilakukan pada remaja usia 15–18 tahun, fasilitator mengambil

topik-topik dengan tingkat pengalaman tertinggi yang pernah dialami para remaja, yaitu kekerasan dalam rumah tangga dan perundungan (*bullying*). Di samping itu, kenakalan remaja dan *impulsive buying* yang muncul merupakan perilaku yang dilakukan akibat mengikuti teman di lingkungan sekitar, yang mencerminkan kurangnya pengenalan terhadap konsep regulasi diri (*self-regulation*).

Melanjutkan dari kuesioner, fasilitator menggunakan FGD (*Focus Group Discussion*) untuk mendiskusikan topik-topik tertinggi yang pernah dialami para remaja. Hasil temuan mencerminkan bahwa sebagian besar remaja belum memiliki pemahaman yang memadai terhadap bentuk-bentuk kekerasan emosional maupun fisik, serta belum mampu mengelola emosi dan perilaku mereka secara optimal. Banyak remaja yang belum menyadari bahwa mereka pernah menjadi korban maupun pelaku tindakan kekerasan atau perundungan, serta menunjukkan minimnya kemampuan dalam mengatur perilaku impulsif. Hal ini terlihat dari beberapa pertanyaan mengenai perilaku kekerasan yang diterima dari orang tua, di mana banyak peserta menjawab bahwa mereka pernah, bahkan sangat sering, mendapatkan kekerasan dari kedua orang tuanya. Salah satu partisipan juga menjelaskan bahwa beberapa partisipan sering dipukul meskipun kesalahan dilakukan oleh sang adik. Para partisipan juga meyakini bahwa mereka pernah melakukan tindak *bullying* kepada sesama teman dengan dalih sebatas

kelakar, mulai dari mengejek, mengganggu nama orang tua, hingga menghina fisik. Namun, 6 dari 11 partisipan tidak memahami bahwa perilaku tersebut termasuk dalam *bullying*. Selain itu, beberapa peserta juga mengaku membalas perilaku *bullying* yang dilakukan orang lain terhadap teman mereka.

Kemudian, pada topik *self-regulation*, didapati bahwa 8 dari 11 peserta mengatakan bahwa kenakalan remaja yang sering mereka lakukan, seperti membolos, mencuri, dan kenakalan remaja lainnya, dilakukan karena ikut-ikutan. Sedangkan tiga orang lainnya mengatakan bahwa perilaku *impulsive buying* dilakukan karena terpengaruh iklan, diskon, dan ajakan teman, yang mencerminkan bahwa mereka belum memiliki regulasi diri yang baik untuk mampu mengontrol diri agar tidak terbawa arus serta mempertimbangkan konsekuensi sebelum melakukan suatu hal. Hal ini menjadi landasan kuat untuk memberikan edukasi mengenai *child maltreatment*, *bullying*, dan pentingnya *self-regulation* dalam menghadapi tekanan sosial serta dinamika kehidupan sehari-hari.

World Health Organization (WHO) menjelaskan bahwa *child maltreatment* mencakup semua bentuk penganiayaan fisik dan/atau emosional, pelecehan seksual, penelantaran, atau eksploitasi yang mengakibatkan kerugian aktual atau potensial pada kesehatan dan perkembangan anak (Cicchetti & Toth, 2005). *Child maltreatment*

yang didapatkan atau diterima anak sejak dini tidak hanya berdampak pada kondisi fisik atau dirasakan setelah kejadian tersebut berlangsung, tetapi juga menimbulkan dampak psikis jangka panjang, salah satunya anak akan kesulitan dalam mengontrol diri. Teori kontrol diri oleh Gottfredson dan Hirschi (1990) menjelaskan bahwa rendahnya pengendalian diri pada remaja sering kali merupakan akibat dari kurangnya pengawasan dan pengasuhan yang tidak tepat. Gottfredson dan Hirschi (1990) menetapkan bahwa pengasuhan yang baik membutuhkan tiga hal, yaitu memberikan kasih sayang (*attachment/keterikatan*), mengawasi anak (*governance/pengawasan*), dan memberikan konsekuensi atas perilaku buruk. Kurangnya ketiga aspek tersebut dapat menyebabkan rendahnya pengendalian diri dan berkontribusi pada perilaku kenakalan.

Asesmen yang telah dilakukan juga menunjukkan adanya angka yang tinggi pada perilaku *bullying*. Beberapa perilaku *bullying* sering kali diterima dari lingkungan bermain dan lingkungan sekolah para remaja. Isu *bullying* merupakan salah satu isu yang sangat dekat dengan kehidupan remaja. Selain menjadi korban, beberapa dari mereka tanpa disadari terkadang juga menjadi pelaku *bullying*. Menurut Kardiana dan Westa (2015), *bullying* adalah tindakan mengintimidasi yang dilakukan oleh seseorang maupun sekelompok orang yang memiliki kekuasaan lebih besar terhadap individu yang dianggap lebih lemah, dengan

tujuan menyakiti korban baik secara fisik maupun psikis. Priyatna (2010) menjelaskan bahwa perilaku *bullying* dapat dibedakan menjadi empat macam, yaitu *bullying* verbal, *bullying* fisik, *bullying* sosial, dan *cyberbullying*.

Menurut Bandura dalam Kusumaningsih (2023), perilaku agresif dapat dipelajari melalui observasi dan lingkungan sosial. Lingkungan yang permisif terhadap kekerasan akan meningkatkan kemungkinan anak meniru perilaku tersebut. Selain itu, remaja yang mengalami atau menyaksikan *bullying* tanpa adanya intervensi cenderung menganggap perilaku tersebut sebagai hal yang wajar (Susanti, 2019).

Sementara itu, isu yang menjadi masalah di kalangan remaja PPA GMIT Maranatha Oebufu adalah kenakalan remaja dan *impulsive buying*. Kenakalan remaja yang terjadi pada para remaja di PPA GMIT Maranatha Oebufu meliputi membolos, mencuri, mengeluarkan kata-kata kasar, dan menipu. Kenakalan remaja ini dapat terjadi karena adanya perasaan ingin selalu sama atau ikut-ikutan, serta rasa tidak mau kalah dengan teman-temannya. Selain itu, *impulsive buying* juga menjadi salah satu isu yang perlu ditindaklanjuti, karena sebagian besar remaja putri mengalaminya. Perilaku *impulsive buying* yang dialami para remaja terjadi karena rasa tidak mau kalah dari teman-temannya, tergoda oleh diskon yang ditawarkan, kurang disiplin dalam mengatur keuangan, serta keinginan untuk mendapatkan kepuasan instan.

Kenakalan remaja dan *impulsive buying* terjadi karena kurangnya kontrol diri para remaja terhadap segala paparan yang datang dari lingkungan sekitar mereka. Melihat masalah tersebut, para remaja dianggap perlu mendapatkan psikoedukasi mengenai regulasi diri. *Self-regulation* atau regulasi diri, menurut Zimmerman, merupakan kemampuan individu untuk memonitor, mengendalikan, dan mengevaluasi perilaku mereka sendiri untuk mencapai tujuan yang diinginkan (Fitriya & Lukmawati, 2016). Menurut Ghufro dan Risnawita (2010), regulasi diri merupakan upaya individu untuk mengatur diri dengan mengikutsertakan kemampuan metakognisi, motivasi, dan perilaku aktif. Ketiganya merupakan aspek regulasi diri yang diaplikasikan dalam belajar. Remaja dengan regulasi diri rendah cenderung menunjukkan perilaku menyimpang dan mengalami kesulitan dalam menyesuaikan diri dengan lingkungan sosialnya (Nuzul & Amin, 2021).

Permasalahan utama yang dihadapi oleh remaja di PPA GMIT Maranatha Oebufu meliputi kurangnya kesadaran tentang bentuk-bentuk kekerasan (*child abuse* dan *bullying*), adanya perilaku impulsif, serta rendahnya kemampuan regulasi diri. Kekerasan verbal dan fisik sering dianggap hal biasa dalam lingkungan keluarga, sementara perilaku mengejek teman dianggap sebagai candaan. Kurangnya pemahaman ini menjadi akar munculnya berbagai masalah emosi dan perilaku yang

berisiko berkembang menjadi kenakalan remaja.

Berdasarkan dari temuan permasalahan tersebut, fasilitator mengusung kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman yang lebih baik mengenai bentuk-bentuk kekerasan mengenai *child maltreatment* yang mungkin pernah terpapar kepada para remaja dari lingkungan sekitar mereka, mampu mengenali, dan menghindari perilaku perundungan (*bullying*), serta memiliki kemampuan untuk mengatur emosi dan perilaku mereka secara mandiri dan sehat kepada para remaja di PPA GMIT Maranatha Oebufu.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan psikoedukasi dimulai dengan melakukan asesmen untuk mengetahui kebutuhan pada satu kelas remaja berusia 15–18 tahun di PPA GMIT Maranatha Oebufu pada hari Rabu, 7 Mei 2025. Asesmen dilakukan menggunakan kuesioner yang berisi beberapa permasalahan gangguan emosi dan perilaku pada remaja, dan dilanjutkan dengan wawancara melalui FGD (*Focus Group Discussion*) setelah mengidentifikasi tiga permasalahan utama yang pernah dialami oleh peserta. Setelah itu, dilakukan diskusi lebih lanjut mengenai waktu pelaksanaan psikoedukasi yang akan berlangsung pada bulan yang sama secara tatap muka.

Langkah berikutnya yang dilakukan adalah menyusun materi-materi psikoedukasi yang akan diberikan serta rancangan kegiatan psikoedukasi tersebut. Materi disusun berdasarkan hasil asesmen dengan remaja,

terutama dari kurangnya pemahaman terkait penganiayaan anak, perundungan, dan regulasi diri pada remaja. Berdasarkan hal ini, disusunlah materi untuk tiga pertemuan dengan tiga topik berbeda, yaitu *child maltreatment*, *bullying*, dan *self-regulation*. Materi mengenai *child maltreatment* disusun berdasarkan penjelasan World Health Organization (WHO) dalam Howe, Cicchetti dan Toth (2006), dengan memilih praktik yang sesuai, yaitu menulis surat untuk orang tua. Materi pada pertemuan kedua, *bullying*, disusun menggunakan Teori Belajar Sosial sebagai dasar teori. Sementara materi pertemuan ketiga, *self-regulation*, disusun berlandaskan teori Zimmerman. Setelah ketiga materi untuk tiga pertemuan tersebut dirangkai, fasilitator melengkapi persiapan sebelum melakukan psikoedukasi, mulai dari menyusun pre-test dan post-test, membuat presentasi PowerPoint, serta menyusun rancangan kegiatan yang dimulai dari pre-test, pemaparan materi, praktik, diskusi atau tanya jawab, dan ditutup dengan post-test.

Psikoedukasi dilaksanakan setiap hari Rabu pada tanggal 14, 21, dan 28 Mei 2025 pukul 16.00–17.30 WITA, bertempat di PPA Maranatha Oebufu, yang melibatkan satu kelas remaja berjumlah 16–19 orang dengan rentang usia 15–18 tahun. Proses pelaksanaan kegiatan dimulai dengan melakukan pre-test. Pre-test dilaksanakan sebelum pemaparan materi dengan topik berbeda-beda, masing-masing berisi 10 pertanyaan pada setiap pertemuan. Pre-test dilakukan untuk mengetahui sejauh mana

pemahaman peserta sebelum pemaparan materi.

Setelah pre-test, kegiatan dilanjutkan dengan pemaparan materi menggunakan metode ceramah dan tanya-jawab. Materi kegiatan berkisar pada pengetahuan tentang penganiayaan anak, perundungan, dan regulasi diri pada remaja. Setelah pemaparan materi selesai, dilaksanakan post-test dengan soal yang sama seperti pre-test. Pengambilan data dilakukan secara paper-based, dan data pre-test maupun post-test kemudian dianalisis menggunakan uji t (*t-test*) dengan software JASP versi 0.19.3 for Windows.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil asesmen yang dilakukan untuk mengetahui kebutuhan peserta sebelum diberikan psikoedukasi, didapati bahwa banyak peserta belum mengenali dan memahami berbagai bentuk *bullying*, kekerasan, dan pentingnya regulasi diri. Beberapa di antaranya bahkan menganggap perilaku kekerasan atau *bullying* sebagai hal yang wajar atau sekadar candaan.

Namun, setelah mengikuti sesi psikoedukasi dengan metode interaktif dan reflektif, seperti diskusi dan latihan menulis surat, para peserta menjadi lebih sadar dan memahami bahwa hal-hal kecil yang mereka alami atau lakukan dapat termasuk ke dalam bentuk *child maltreatment* atau *bullying*. Mereka juga menyadari dampak buruk yang dapat timbul dari perilaku tersebut dan pentingnya kemampuan mengatur emosi serta perilaku melalui *self-regulation*. Perubahan ini terlihat dari hasil post-test yang menunjukkan peningkatan skor secara signifikan dibandingkan

pre-test terkait pemahaman peserta mengenai *child maltreatment*, *bullying*, dan *self-regulation*. Selain peningkatan pengetahuan, peserta juga menunjukkan kesadaran yang lebih tinggi terhadap pengalaman dan perilaku mereka sendiri, yang sebelumnya tidak dipandang sebagai masalah.

Kegiatan psikoedukasi dilaksanakan selama tiga hari. Pada hari pertama, Rabu, 14 Mei 2025, tema yang dibawakan adalah “*Child Maltreatment*”, diikuti oleh 16 peserta. Berikut merupakan susunan acara psikoedukasi:

Tabel 1. Susunan acara psikoedukasi remaja di PPA GMIT Maranatha Oebufu

No	Topik & Deskripsi Kegiatan	Waktu
14 Mei 2025		
1	Pembukaan dan <i>pre-test</i>	20 menit
2	Pemaparan materi: • Pengertian <i>child maltreatment</i> • Bentuk-bentuk <i>child maltreatment</i> • Dampak <i>child maltreatment</i>	20 menit
3	Tanya jawab	15 menit
4	Praktik: • Menulis surat untuk orang tua	15 menit
5	Penutup, <i>post-test</i> , dan dokumentasi	20 menit

Pada hari pertama, kegiatan diawali dengan doa dan pengenalan, kemudian dilanjutkan dengan pengerjaan pre-test. Sebelum memasuki kegiatan inti, fasilitator mengajukan pertanyaan-pertanyaan sederhana yang berangkat dari pengalaman sehari-hari peserta mengenai *child maltreatment*. Selanjutnya, kegiatan inti dilaksanakan berupa pemaparan materi, yang memuat informasi mengenai pengertian, bentuk-

bentuk *child maltreatment*, serta dampaknya terhadap anak sebagai korban.



Gambar 1. Pemaparan materi *child maltreatment*



Gambar 2. Praktik menulis surat untuk orang tua

Setelah sesi pemaparan materi, kegiatan dilanjutkan dengan sesi diskusi berdasarkan beberapa pertanyaan yang diajukan oleh peserta. Sebanyak dua peserta bertanya mengenai bentuk kekerasan yang mereka alami dalam kehidupan sehari-hari, yang sebelumnya mereka anggap sebagai bentuk pola asuh yang wajar.

Peserta selanjutnya diarahkan untuk melakukan aktivitas praktikal, yaitu menulis surat yang ditujukan kepada orang tua berisi ucapan terima kasih, permintaan maaf, dan ungkapan ketidaknyamanan terhadap perilaku *child maltreatment* yang pernah mereka terima dari kedua orang tua. Sesi penulisan surat ini diawali

dengan instruksi dari fasilitator, yang menanyakan kesediaan peserta untuk menulis surat dan mengingatkan agar segera memberitahukan jika merasa tidak nyaman untuk melanjutkan sesi. Sesi menulis surat ini bertujuan agar para remaja belajar menyuarakan pendapat atau pikiran tanpa takut tidak didengar, melalui kata-kata yang mungkin belum pernah mereka ucapkan sebelumnya (ucapan terima kasih, permintaan maaf, dan ungkapan ketidaknyamanan). Hal ini terutama penting bagi remaja yang belum pernah mendapat kesempatan untuk bercerita akibat sering mengalami pengabaian.

Setelah sesi penulisan surat, kegiatan edukasi pada hari pertama diakhiri dengan pengerjaan post-test. Hasil pre-test dan post-test kemudian dianalisis menggunakan *software* JASP versi 0.19.3 *for Windows* dengan uji parametrik *paired t-test*, yang bertujuan untuk melihat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang berpasangan, dalam hal ini skor hasil pre-test dan post-test yang diperoleh.

Tabel 2. Test of normality (Shapiro-wilk)

		w	p
Pre	Pre	0.949	0.476

Tabel 3. Test of normality (Shapiro-wilk)

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pre	Pre	-8.733	15	<.001	-2.183	0.536

Dari tabel diatas diketahui bahwa berdasarkan uji normalitas shapiro-wilk didapatkan hasil bahwa data yang didapatkan dari

total skor pre-test dan post-test memiliki nilai p sebesar 0.476 yang artinya data tersebut terdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 4. Deskripsi statistik

	N	Mean
<i>Pre</i>	16	5.125
<i>Post</i>	16	8.688

Berdasarkan tabel deskripsi statistik di atas diketahui bahwa nilai *mean* yang diperoleh pada pre-test sebesar 5.125 sedangkan nilai *mean* yang diperoleh pada post-test sebesar 8.688 hasil ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari sebelum diberikan materi setelah selesai diberikan materi mengenai *child maltreatment*.

Kegiatan hari kedua dilaksanakan pada Rabu, 21 Mei 2025, dengan tema kegiatan “*Bullying*” dan diikuti oleh 17 peserta. Berikut merupakan susunan acara psikoedukasi:

Tabel 5. Susunan acara psikoedukasi remaja di PPA GMT Maranatha Oebufu

No	Topik & Deskripsi Kegiatan	Waktu
21 Mei 2025		
1	Pembukaan dan <i>pre-test</i>	20 menit
2	Pemaparan materi: • Pengertian <i>bullying</i> • Jenis-jenis <i>bullying</i> • Karakteristik korban dan pelaku <i>bullying</i> • Dampak <i>bullying</i> • Cara mengatasi <i>bullying</i>	35 menit
3	Tanya jawab	15 menit
4	Penutup, <i>post-test</i> , dan dokumentasi	20 menit

Kegiatan diawali dengan doa, kemudian dilanjutkan dengan mengerjakan pre-test oleh peserta. Setelah itu, fasilitator mengajukan pertanyaan kepada partisipan untuk mengetahui

seberapa jauh pemahaman mereka mengenai *bullying*. Sesi selanjutnya, fasilitator mulai memaparkan materi yang terdiri dari pengertian, ciri-ciri, jenis, dampak, dan cara mengatasi *bullying*. Sesi diskusi dimulai setelah pemaparan materi, di mana peserta dapat bertanya, memberikan pendapat, dan menceritakan pengalaman mereka terkait *bullying*. Dari sesi diskusi ini, fasilitator mengetahui bahwa peserta sering melakukan atau bahkan menjadi korban *bullying*. Dalam hal ini, peserta sering bercanda tanpa disadari lebih mengarah kepada *bullying* terhadap teman atau orang terdekatnya. Oleh sebab itu, fasilitator menjelaskan bahwa perilaku tersebut merupakan perilaku *bullying* yang seharusnya tidak dilakukan dan menekankan kepada peserta untuk belajar mengurangi perilaku *bullying* serta membantu ketika teman atau orang terdekatnya menjadi korban. Selanjutnya, peserta diminta untuk mengerjakan post-test untuk mengetahui tingkat pemahaman peserta tentang materi *bullying* yang sudah dipaparkan sebelumnya. Kegiatan diakhiri dengan *games* dan ditutup dengan doa.

Dari hasil pre-test dan post-test yang telah dikerjakan oleh peserta diuji dengan menggunakan *software* JASP 0.19.3 for Windows menggunakan uji parametrik paired t-test yang bertujuan untuk melihat perbedaan rata-rata antara dua sampel yang berpasangan tersebut.

Tabel 6. Test of normality (Shapiro-wilk)

		w	p
<i>Pre</i>	<i>Pre</i>	0.889	0.031

Tabel 7. Test of normality (Shapiro-wilk)

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pre	Pre	15.250	18	<.001	-3.499	0.889

Berdasarkan tabel diatas diketahui bahwa hasil uji normalitas shapiro-wilk didapatkan data dari total skor pre-test dan post-test memiliki nilai p sebesar 0.031 yang artinya data tersebut terdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 8. Deskripsi statistik

	N	Mean
Pre	19	5.526
Post	19	8.737

Hasil tabel deskripsi statistik diatas didapatkan nilai *mean* dari pre-test sebesar 5.526 sedangkan nilai *mean* yang diperoleh pada post-test sebesar 8.737 hasil ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari sebelum diberikan materi *bullying*.

Kemudian pada hari ketiga, yaitu Rabu, 28 Mei 2025, kegiatan psikoedukasi diikuti oleh 19 orang peserta. Pada hari ketiga ini, kegiatan psikoedukasi dilaksanakan dengan tema *self-regulation*. Berikut merupakan susunan acara psikoedukasi:

Tabel 9. Susunan acara psikoedukasi remaja di PPA GMT Maranatha Oebufu

No	Topik & Deskripsi Kegiatan	Waktu
28 Mei 2025		
1	Pembukaan dan <i>pre-test</i>	20 menit
2	Pemaparan materi:	35 menit
	• Pengertian <i>self-regulation</i>	
	• Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>self-regulation</i>	

3	Dampak <i>self-regulation</i>	15 menit
4	Tanya jawab	20 menit
	Penutup, <i>post-test</i> , dan dokumentasi	

Kegiatan dibuka dengan doa bersama yang dipimpin oleh salah satu peserta, dan dilanjutkan dengan pengisian pre-test. Setelah mengisi pre-test yang telah dibagikan, peserta diarahkan untuk masuk ke dalam kegiatan inti, yakni pemaparan materi mengenai regulasi diri. Di dalamnya terdapat informasi mengenai pengertian, faktor pengaruh, serta bagaimana *self-regulation* yang tinggi dan rendah dalam diri dapat mempengaruhi seseorang. Sesi pemberian materi diselingi dengan *ice breaking* yang dipandu oleh fasilitator. Setelah sesi materi selesai, dilanjutkan dengan sesi diskusi untuk menilai seberapa jauh peserta memahami materi, dan dilanjutkan dengan pengerjaan post-test.

Tabel 10. Test of normality (Shapiro-wilk)

	w	p
Pre	0.932	0.234

Tabel 11. Test of normality (Shapiro-wilk)

Measure 1	Measure 2	t	df	p	Cohen's d	SE Cohen's d
Pre	Pre	-9.294	16	<.001	-2.254	0.567

Dari tabel diatas diketahui bahwa berdasarkan uji normalitas shapiro-wilk didapatkan hasil bahwa data yang didapatkan dari total skor pre-test dan post-test memiliki nilai p sebesar 0.234 yang artinya data tersebut terdistribusi normal ($p > 0.05$).

Tabel 12. Deskripsi statistik

	N	Mean
Pre	17	4.882
Post	17	8.529

Berdasarkan tabel hasil uji deskripsi statistik di atas, dilihat bahwa nilai *mean* yang diperoleh pada pre-test sebesar 4.882. Sedangkan nilai *mean* yang diperoleh pada post-test sebesar 8.529. Hasil ini menunjukkan adanya perubahan yang signifikan dari sebelum diberikan materi dan setelah memberikan materi mengenai *self-regulation*. Rerata hasil yang lebih tinggi ini diperoleh karena para partisipan menyerap dengan cukup baik informasi yang diberikan pada saat pemberian materi.

Kegiatan psikoedukasi yang telah dilaksanakan selama tiga hari mendapatkan hasil peningkatan yang cukup signifikan mengenai pemahaman sekaligus kesadaran pada remaja mengenai *bullying*, *child maltreatment*, dan *self-regulation* dalam kehidupan sehari-hari yang mereka alami atau lakukan yang dapat dilihat dari uji Paired sample t-Test. Hal ini sesuai dengan temuan penelitian sebelumnya oleh Utami dkk. (2024) mengenai “Psikoedukasi ROMANTIQ (Regulasi Emosi Komunikasi Empatik dan *Quranic Parenting*) Sebagai Upaya Menurunkan *Child Maltreatment* pada *Caregiver* Anak Berkebutuhan Khusus” yang menunjukkan bahwa dengan menggunakan psikoedukasi yang diberikan kepada kelompok eksperimen berjumlah sembilan orang, terbukti menunjukkan adanya perubahan dalam menunjukan *child maltreatment* yang dilakukan oleh orang tua dan

caregiver. Selain itu, adapun penelitian yang dilakukan oleh Jafar dkk. (2023), dengan Topik yang diangkat adalah “Efektifitas Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Siswa Sekolah Dasar Tentang *Bullying* Sebagai Upaya Pencegahan *Bullying*” yang menunjukkan bahwa psikoedukasi mempunyai dampak yang signifikan dalam memperluas pengetahuan siswa tentang *bullying*. Adapun penelitian oleh Thalib (2023), mendapatkan hasil bahwa psikoedukasi regulasi emosi dinilai bermanfaat bagi kesejahteraan pribadi dan hubungan sosial yang lebih baik pada siswa SMP, melalui hasil pre-test dan post-test sebesar 0,01 ($p < 0,05$).

Sejalan dengan tiga penelitian terdahulu diatas, kegiatan psikoedukasi yang dilakukan di PPA GMIT Maranatha Oebufu dengan hasil pre-test dan post-test yang diperoleh menunjukkan bahwa adanya peningkatan pemahaman terhadap topik-topik yang dibahas selama tiga kali pertemuan dimulai dari topik mengenai *child maltreatment*, *bullying*, dan *self-regulation*.

SIMPULAN

Psikoedukasi mengenai *child maltreatment*, *bullying*, dan *self-regulation* memberikan kontribusi positif dalam meningkatkan pemahaman sekaligus kesadaran remaja terhadap *child maltreatment*, *bullying*, dan *self-regulation* terkait permasalahan yang relevan dengan kehidupan mereka.

Kegiatan ini tidak hanya memperkaya pengetahuan, tetapi juga membuka ruang refleksi

terhadap pengalaman pribadi yang sebelumnya tidak dikenali sebagai bentuk kekerasan atau perilaku menyimpang. Meski demikian, pemahaman yang telah terbentuk belum sepenuhnya bertransformasi menjadi perilaku nyata dalam kehidupan sehari-hari mereka. Untuk itu, dibutuhkan upaya lanjutan yang bersifat aplikatif dan berkesinambungan. Kegiatan pendampingan, pelibatan orang tua, serta penyusunan aktivitas kontekstual dalam keseharian remaja akan memperkuat proses internalisasi nilai-nilai yang telah diperkenalkan. Harapannya, remaja tidak hanya memahami konsep-konsep tersebut secara teoritis, tetapi juga mampu menerapkannya secara aktif dalam pola interaksi mereka di lingkungan keluarga, sekolah, dan masyarakat. Selain itu, kegiatan psikoedukasi yang telah dilakukan menjadi kurang efektif karena lingkungan yang kurang kondusif seperti adanya keributan yang berasal dari kelas lain saat kegiatan psikoedukasi berlangsung, serta jumlah partisipan yang mengikuti kegiatan tidak stabil selama tiga kali pertemuan.

DAFTAR PUSTAKA

- Cicchetti, D., & Toth, S. (2005). Child Maltreatment. *Annual Review of Clinical Psychology*, 1, 409–438.
- Fitriya, F., & Lukmawati, L. (2016). Hubungan antara Regulasi Diri dengan Perilaku Prokrastinasi Akademik pada Mahasiswa Sekolah Tinggi Ilmu Kesehatan (STIKES) Mitra Adiguna Palembang. *Psikis: Jurnal Psikologi Islami*, 2(1).
- Gottfredson, M. & Hirschi, T. (1990). *A General Theory of Crime*. Stanford University Press.
- Ghufron, M., & Risnawita, R. (2010). *Teori-teori Psikologi*. Yogyakarta: Ar-Ruzz Media.
- Howe, M. L., Cicchetti, D., & Toth, S. (2006). Children's Basic Memory Processes, Stress, and Maltreatment. *Development and Psychopathology*, 18, 759-769.
- Hurlock, E. (1997). *Psikologi perkembangan: Suatu Pendekatan Sepanjang Rentang Kehidupan* (Istiwidayanti & Soedjarwo, Penerj.). Erlangga.
- Jafar. E., Sari. N., Al - Mukharramah, N. A., Aulia, B. & Ambo, H. (2023). Efektivitas Psikoedukasi dalam Meningkatkan Pemahaman Bullying Sebagai Upaya Pencegahan Bullying pada Siswa Sekolah Dasar. *IPTEK: Jurnal Hasil Pengabdian Masyarakat*, 3(1), 32-41.
- Kardiana, I. G. S., & Westa, I. W. (2015). Gambaran tingkat depresi terhadap perilaku bullying pada siswa di SMP PGRI 2 Denpasar. *E-Jurnal Medika Udayana*, <https://ojs.unud.ac.id/index.php/eum/article/view/13836>
- Kusumaningsih, L. (2023). Perilaku Perundungan (Bullying) Ditinjau dari Teori Pembelajaran Sosial. *SENRIABDI*, 63-71.
- Nuzul, A., & Amin, M. (2021). *Regulasi Diri dan Kenakalan Remaja*. Yogyakarta: Laksana.
- Priyatna, A. (2010). *Let's End Bullying*. Jakarta: PT Elex Media Komputindo.
- Susanti, Y. (2019). *Perilaku Sosial Bullying pada Pelajar*.
- Thalib, T., Purwasetiawik, T. F., Hayati, S., Krisyana, M. D., Ulya, S. N. H., Masam., N.

- T. I. & Salasabila, K. M. (2023). Psikoedukasi Regulasi Emosi Remaja pada Siswa SMP Negeri di Makassar. *Jurnal Pengabdian Kolaborasi Dan Inovasi IPTEKS*, 1(5), 454-460.
- Utami, L. N., Septiarini, A. R., Arifin, N. A., Varadela, R., Wahyudi, S. N., & Kushartati, S. (2024). Psikoedukasi romantiq sebagai upaya menurunkan child maltreatment pada caregiver anak berkebutuhan khusus. *JIP (Jurnal Intervensi Psikologi)*, 16(2), 211–228.
<https://doi.org/10.20885/intervensipsikologi.vol16.iss2.art5>