

Usaha Memutuskan Lingkaran *Bullying* : Psikoedukasi Pencegahan *Bullying* Mahasiswa Kesehatan Masyarakat

(Enterprises Break The Circle Of Bullying : Psychoeducation Bullying Prevention Student Public Health)

**Aprilia Natasya Aurola Asbanu¹, Felichia Findyanti Lengga², Merlinda Hartati
Banik³, Rosalia Kartona Riberu⁴, Rossaliani Malihing⁵, Yuni Maharani
Manafe⁶, Juliana Marlin Yusrianty Benu⁷**

^{1,2,3,4,5,6,7} Program Studi Psikologi, Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa
Cendana, Jl Adisucipto Penfui, Kupang NTT, Indonesia

Email: faurolaasbanu@gmail.com

Diterima 23 Juni 2025, Disetujui 27 Oktober 2025, Dipublikasi 28 November 2025

Abstrak: *Bullying* menjadi salah satu masalah serius yang memerlukan perhatian mendesak dari semua kalangan. Kegiatan ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman peserta mengenai perilaku *bullying* dari perspektif korban, *bystander*, dan pelaku. Sasaran pelaksanaan kegiatan edukasi ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, semester IV C. Metode pengumpulan data dilakukan dengan pengisian kuesioner, lalu dilanjutkan dengan wawancara menggunakan teknik *focus group discussion* (FGD). Hasil dari kegiatan ini menunjukkan bahwa peserta tidak hanya dapat mendefinisikan *bullying* secara lebih komprehensif, tetapi juga mulai menyadari faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *bullying*, seperti kurangnya empati, pengaruh lingkungan sosial, dan perbedaan antar-individu yang biasanya dianggap lemah. Dengan demikian, kegiatan ini membantu para partisipan dalam lebih mengenali perilaku *bullying* berdasarkan perspektif korban, *bystander*, dan pelaku.

Kata kunci: *bullying*; korban *bullying*; pelaku *bullying*; saksi

Abstract: *Bullying* is a serious problem that requires urgent attention from all parties. This activity aims to increase participants' understanding of *bullying* behavior from the perspectives of victims, bystanders, and perpetrators. The target audience for this educational activity is fourth-semester public health students majoring in public health. Data was collected using questionnaires followed by interviews using the *focus group discussion* (FGD) technique. The results of this activity show that participants were not only able to define *bullying* more comprehensively, but also began to recognize the factors that contribute to *bullying* behavior, such as lack of empathy, the influence of the social environment, and differences between individuals who are usually considered weak. Thus, this activity helped participants to better recognize *bullying* behavior based on the victim, bystander, and perpetrator.

Keywords: *bullying*; *bullying* perpetrators; *bullying* victims; witnesses

PENDAHULUAN

Sejumlah besar anak muda yang menindas orang lain juga pernah mengalami penindasan. Menurut penelitian Mestry, Merwe, dan Squelch (2006, dalam (Lestari & Kowi, 2024) karakteristik perundungan ditafsirkan sebagai kesenjangan kekuatan yang berjalan pada masa tertentu di antara dua individu, dua kelompok, atau suatu kelompok dan individu, di mana pihak yang mempunyai kekuatan penuh dapat menindas atau melemahkan korban. Sementara itu, Lodge (2014) berpendapat bahwa anak-anak yang melakukan perundungan cenderung tidak memiliki empati, bersifat manipulatif, serta mementingkan diri sendiri dalam hubungan interpersonal mereka.

Perundungan merupakan permasalahan serius yang dihadapi anak-anak di dunia, di mana angka prevalensi kejadiannya tergolong tinggi (Borualogo, Wahyudi & Kusdiyati, 2020). Perundungan dapat dilakukan oleh seorang individu maupun oleh sekelompok orang. Target perundungan juga dapat berupa seorang individu atau sekelompok orang. Kasus *bullying* di Indonesia pada 2024 mengalami peningkatan signifikan dibandingkan tahun sebelumnya. Berdasarkan laporan Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI), terdapat 573 kasus kekerasan di lingkungan pendidikan, mulai dari sekolah hingga pesantren (Zuhriyah, 2024). Jumlah ini mengalami lonjakan yang signifikan. Selain itu, data Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI) yang dirilis melalui detikEdu menunjukkan bahwa kasus terbanyak terjadi di

SD dan SMP masing-masing sebesar 25%, disusul SMA dan SMK (18,75%), serta MTs dan pesantren 6,25% (Yulianti, 2023).

Menurut Coloroso (dalam Halimah, Khumas & Zainuddin, 2015), *bystander* dalam kasus *bullying* adalah saksi yang hadir saat perilaku *bullying* terjadi, selain pelaku dan korban. Penelitian Pepler dan Craig (2000, dalam Halimah, Khumas & Zainuddin, 2015) menemukan bahwa teman sebaya lebih sering berperan sebagai *bystander*, yaitu sebanyak 85%. Dengan demikian, insiden tersebut tidak hanya berpengaruh pada pelaku dan korban, tetapi juga pada individu-individu yang menyaksikan *bullying* maupun individu-individu yang mendengar tentang kemunculan perilaku tersebut.

Menurut Adiyono, Irvan dan Rusanti (2022) *bullying* merupakan bentuk penyalahgunaan kekuasaan dan kekuatan terhadap individu yang tidak mampu atau lemah secara fisik maupun mental. Pengalaman *bullying* dapat dilihat dari tiga perspektif, yaitu pelaku, korban, dan saksi. Pelaku *bullying* bisa berupa individu maupun kelompok yang merasa memiliki kekuasaan atas korbannya. Dalam praktiknya, tindakan *bullying* sering melibatkan lebih dari satu pihak, misalnya *assistant bully* yang mengikuti perintah pelaku utama, *reinforcer* yang memperkuat tindakan dengan menertawakan atau mendukung, *defender* yang berusaha membela korban, serta *outsider* yang mengetahui peristiwa tersebut namun memilih diam.

Perilaku bullying dapat dianalisis berdasarkan “teori belajar sosial berdasarkan rumusan *reciprocal triadic* (interaksi timbal balik antara kepribadian-lingkungan-perilaku)” (Bandura, 1997). Teori ini menjelaskan bahwa secara internal, perilaku *bullying* muncul dari keyakinan anak bahwa dirinya mampu mengendalikan fungsi pribadi maupun peristiwa di lingkungannya, serta memiliki kemampuan untuk mengeksplorasi, memanipulasi, dan memengaruhi lingkungan demi mencapai tujuan tertentu. Bandura menyebut hubungan ini sebagai interaksi timbal balik (*reciprocal triadic*), yang melibatkan faktor pribadi, perilaku, dan lingkungan. Ketiga faktor tersebut tidak selalu memiliki pengaruh yang sama kuat, melainkan bervariasi sesuai dengan individu dan situasi. Berdasarkan uraian di atas, diperlukan upaya efektif yang dapat mengurangi perilaku *bullying* yang sering terjadi di lingkungan mahasiswa.

Berdasarkan rentang usia, mahasiswa berada pada masa dewasa awal, yakni sebutan untuk remaja yang telah memasuki pendidikan perguruan tinggi. Mahasiswa merupakan masa peralihan dari remaja ke dewasa, dengan rentang usia 18–25 tahun. Pada masa ini, mahasiswa sudah memiliki tanggung jawab terhadap kehidupannya (Hulukati & Djibrin, 2018). Jadi, berdasarkan usia, mahasiswa termasuk dalam masa dewasa awal. Hal ini berarti bahwa pada usia tersebut, seseorang sudah dianggap dewasa dan selanjutnya memiliki tanggung jawab terhadap perbuatan-perbuatannya. Meskipun secara usia sudah dewasa, tidak semua individu

pada tahap ini memiliki kematangan emosi dan kemampuan regulasi diri yang baik. Ketidakmampuan mengelola stres akademik atau perbedaan pendapat bisa mendorong munculnya perilaku agresif pasif yang berpotensi mengarah pada *bullying*.

Kondisi ini juga dapat ditemukan pada mahasiswa Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat, yang dalam kesehariannya memiliki intensitas interaksi sosial yang tinggi, baik melalui kegiatan perkuliahan, praktikum, maupun aktivitas organisasi kemahasiswaan. Hal-hal tersebut membentuk hubungan kerja sama yang erat; namun, apabila interaksi ini tidak disertai dengan kematangan emosi dan tidak adanya pengendalian diri yang baik, perilaku *bullying* dapat muncul. Dalam situasi seperti ini, berbagai peran sosial terkait fenomena *bullying* dapat muncul, baik sebagai pelaku, korban, maupun *bystander*.

Berdasarkan fenomena tersebut, dapat dikatakan bahwa *bullying* merupakan isu yang relevan untuk diperhatikan di lingkungan Program Studi Ilmu Kesehatan Masyarakat. Oleh karena itu, penting untuk dilakukan upaya pencegahan melalui kegiatan psikoedukasi yang dapat meningkatkan pemahaman dan kesadaran mahasiswa terhadap perilaku *bullying* dari perspektif korban, *bystander*, dan pelaku.

METODE PELAKSANAAN

Pengumpulan data awal dilakukan melalui penyebaran kuesioner dan wawancara. Proses pengambilan data awal yang dilakukan adalah

penyebaran kuesioner melalui Google Form berjudul “*Survei Kesehatan Mental Ilmu Kesehatan Masyarakat*”. Survei tersebut diikuti oleh 37 mahasiswa Program Studi Kesehatan Masyarakat, dengan jumlah laki-laki sebanyak 7 orang dan perempuan sebanyak 30 orang, yang menjawab pernyataan terkait perilaku *bullying* dari perspektif korban, pelaku, dan saksi (*bystander*).

Setelah penyebaran kuesioner, dilanjutkan dengan wawancara lanjutan bersama partisipan yang telah mengisi kuesioner. Teknik wawancara yang digunakan adalah *Focus Group Discussion* (FGD). FGD merupakan bentuk wawancara terhadap satu kelompok, di mana pewawancara berperan sebagai moderator diskusi, bukan semata-mata sebagai penanya (Hadi & Junaidi, 2020). FGD dilakukan dengan memberikan 10 pertanyaan seputar perilaku *bullying* kepada para peserta.

Tabel 1. Rangkaian aktivitas psikoedukasi

<i>Sesi</i>	<i>Asesmen</i>	<i>Intervensi</i>	<i>Evaluasi</i>
		Psikoedukasi	
Sesi 1 (Korban <i>bullying</i>)	<i>Pre-test</i> (menggali pemahaman awal peserta mengenai materi <i>bullying</i> dari sudut pandang korban)	asi mengenai materi <i>bullying</i> dari sudut pandang korban serta pelaksanaan terapi penguatan diri	<i>Post test</i> untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta kegiatan setelah mendengarkan materi.

		Diskusi mengenai video pendek yang ditampilkan, psikoedukasi	
Sesi 2 (<i>Bystander</i>)	<i>Pre test</i> (menggali pemahaman awal peserta mengenai materi <i>bullying</i> dari sudut pandang <i>Bystander</i>)	mengenai materi <i>bullying</i> dari sudut pandang <i>role play</i> dengan tema “kalau aku melihat <i>bullying</i> , aku bisa...”, serta pembagian flyer edukasi	<i>Post test</i> untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta kegiatan setelah mendengarkan materi.
		Psikoedukasi	
Sesi 3 (Pelaku <i>bullying</i>)	<i>Pre test</i> (menggali pemahaman awal peserta mengenai materi <i>bullying</i> dari sudut pandang pelaku <i>bullying</i>)	asi mengenai materi <i>bullying</i> dari sudut pandang bermain <i>Games</i> “Bagaimana Aku”,	<i>Post test</i> untuk mengukur sejauh mana pemahaman peserta kegiatan setelah mendengarkan materi.

Tabel 2. Rancangan kegiatan sesi pertama

<i>Sesi Pertama</i>		
<i>No</i>	<i>Waktu</i>	<i>Kegiatan</i>
1	2 Menit	Doa Pembuka
2	5 Menit	Perkenalan kelompok

3	10 Menit	<i>Pre-test</i>
4	30 Menit	Penyampaian Materi: Korban <i>Bullying</i>
5	30 Menit	Terapi penguatan diri
6	5 Menit	<i>Post-test</i>
7	2 Menit	Dokumentasi
8	2 Menit	Doa Penutup

Tabel 3. Rancangan kegiatan sesi kedua

<i>Sesi Kedua</i>		
<i>No</i>	<i>Waktu</i>	<i>Kegiatan</i>
1	2 Menit	Doa Pembuka
2	5 Menit	Perkenalan kelompok
3	10 Menit	<i>Pre-test</i>
4	10 Menit	Nonton Video Pendek + Diskusi Tampilkan video tentang bullying dan peran <i>bystander</i> https://youtu.be/mpr_JmIUwTQ?si=PDPpgfTQqy43aVY9 <i>Speak Up</i> <i>Stand Up: Active Bystander Campaign</i>
5	30 Menit	Penyampaian materi : Lingkungan Sosial (Saksi Mata) dan Pemahaman keterampilan menjadi yang aktif dan positif
6	30 Menit	1. Peserta dibagi menjadi kelompok kecil dan diberikan 1 studi kasus untuk dianalisis, lalu dipresentasikan secara singkat 2. Peserta diminta untuk melakukan role play dengan tema “kalau aku melihat bullying, aku bisa...” 3. Penyebaran <i>Flayer</i>
7	10 Menit	<i>Post-Test</i>
8	2 Menit	Dokumentasi
9	2 Menit	Doa Penutup

Tabel 4. Rancangan kegiatan sesi ketiga

<i>Sesi Ketiga</i>		
<i>No</i>	<i>Waktu</i>	<i>Kegiatan</i>
1	2 Menit	Doa Pembuka
2	5 Menit	Perkenalan kelompok
3	10 Menit	<i>Pre-test</i>
4	30 Menit	Penyampaian materi : Pelaku <i>Bullying</i> <i>Games: “Bagaimana Aku”</i> , Peserta diminta untuk menulis pandangan terhadap temannya pada sebuah kertas secara bergiliran
5	30 Menit	
6	10 Menit	<i>Post-Test</i>
7	2 Menit	Dokumentasi
8	2 Menit	Doa Penutup

Metode intervensi yang digunakan dalam program ini adalah psikoedukasi. Psikoedukasi merupakan tindakan yang diberikan kepada individu dan keluarga untuk memperkuat strategi koping atau cara khusus dalam menghadapi kesulitan dan perubahan mental (Fatah, Nursyamsiyah, Susanti, 2024). Bhattacharjee (2011, dalam Jalal dkk, 2023) juga berpendapat bahwa psikoedukasi memberikan manfaat berupa pengetahuan atau pemahaman, serta strategi terapeutik yang berguna untuk meningkatkan kualitas hidup individu.

Sasaran pelaksanaan kegiatan edukasi ini adalah mahasiswa Fakultas Kesehatan Masyarakat, Program Studi Kesehatan Masyarakat, semester IV C. Kegiatan edukasi dilaksanakan pada hari pertama, Jumat, 16 Mei 2025; hari kedua, Senin, 19 Mei 2025; dan hari ketiga, Selasa, 20 Mei 2025. Seluruh rangkaian

kegiatan berlangsung di gedung kelas Fakultas Kesehatan Masyarakat, Universitas Nusa Cendana, Lasiana, Kec. Kelapa Lima, Kota Kupang, Nusa Tenggara Timur.

PEMBAHASAN

Berdasarkan hasil pengisian kuesioner melalui Google Form didapat hasil sebagai berikut:



Gambar 1. Diagram hasil kuesioner Korban Bullying

Sebagian besar responden 64.9% memberikan jawaban (merasa tidak terdampak oleh tindakan *bullying*), sementara 35.1% memberikan jawaban (merasa terdampak). Hasil menunjukkan mayoritas korban *bullying* tidak merasakan tindakan tersebut.



Gambar 2. Diagram hasil kuesioner bystander

Sekitar 59.5% responden merasa bahwa mereka pernah menyaksikan perilaku *bullying*, sedangkan 40.5% merasa tidak pernah menyaksikan perilaku *bullying*. Angka ini menandakan bahwa sebagian besar responden pernah berperan atau merasa sebagai saksi (*bystander*).



Gambar 3. Diagram hasil kuesioner Pelaku Bullying

Sekitar 59.5% pelaku mengakui pernah dengan sengaja melakukan tindakan *bullying*, sedangkan 40.5% mungkin tidak melakukan tindakan *bullying*. Hasil ini menunjukkan bahwa sejumlah pelaku memahami perilaku negatif mereka dan menjadikannya sebagai alasan untuk melanjutkan perbuatannya, sedangkan sisanya mungkin tidak melakukan atau tidak merasa melakukan tindakan *bullying*.

Berdasarkan hasil asesmen, tim merancang tiga kegiatan psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman peserta tentang *bullying* dari perspektif korban, *bystander*, dan pelaku. Kegiatan dilaksanakan secara bertahap sesuai dengan perbedaan persepsi peserta terhadap fenomena *bullying*.



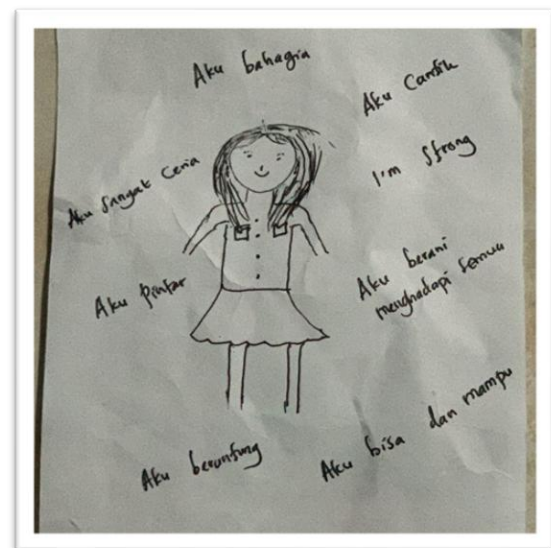
Gambar 4. Kegiatan sesi pertama

Sesi pertama berfokus pada edukasi bertema “*Victim’s Perspective*” melalui metode ceramah dan diskusi. Materi mencakup pengertian *bullying* sebagai tindakan penyalahgunaan kekuasaan untuk menyakiti orang lain secara verbal, fisik, atau mental, yang dilakukan secara sengaja dan berulang. Peserta diperkenalkan pada jenis-jenis *bullying* (verbal, fisik, sosial, dan *cyberbullying*) serta cara mengenalinya melalui ciri perilaku yang membuat korban merasa tidak berdaya. Selain itu, dijelaskan pula dampak *bullying* terhadap aspek akademis, psikologis, fisik, dan sosial, seperti penurunan prestasi, kecemasan, dan perubahan perilaku sosial.

Berdasarkan penelitian terdahulu yang dilakukan oleh Salma & Rozzaqyah (2025), orang yang menjadi korban *bullying* sering mengalami berbagai masalah psikologis, seperti stres, kecemasan, dan depresi. Dampak ini dapat memengaruhi performa akademik mereka, menyebabkan penurunan motivasi belajar, serta kesulitan dalam berinteraksi sosial (Sitepu dkk,

2025). Korban *bullying* cenderung merasa terisolasi dan memiliki harga diri yang rendah, yang dapat berlanjut hingga dewasa.

Untuk membantu peserta lebih peka terhadap kondisi korban, dijelaskan juga tanda-tanda umum yang biasa dialami oleh korban *bullying*. Di antaranya adalah kecenderungan untuk menarik diri dari lingkungan sosial, munculnya luka atau memar tanpa penjelasan yang jelas, serta keluhan fisik atau psikologis seperti cemas berlebihan dan kesulitan tidur. Sebagai penutup, peserta diberikan strategi untuk menghadapi *bullying*, termasuk membangun keberanian, tidak menyalahkan diri sendiri, mencari dukungan dari orang terpercaya, serta melaporkan tindakan *bullying* kepada pihak yang berwenang.



Gambar 5. Terapi penguatan diri

Setelah sesi penyampaian materi, dilanjutkan dengan terapi penguatan diri untuk membangun peserta membangun kepercayaan diri mereka dan membangun kekuatan pribadi. Dalam sesi ini, peserta diajak untuk “menggambarkan dirinya”

pada sebuah kertas lalu diarahkan untuk menuliskan berbagai hal positif tentang diri mereka, bentuk dukungan yang pernah mereka terima, serta pengalaman yang membuat mereka merasa berharga.

Selama sesi ini berlangsung, peserta terlihat dapat mengikuti dengan baik yang terlihat dari peserta yang mampu menulis hal positif tentang diri mereka seperti “*Aku cantik, aku baik, aku charming*”, serta menyadari bahwa mereka bisa bertahan di tengah kerasnya dunia. Peserta juga menuliskan sifat-sifat baik yang mereka miliki, seperti penyayang, rendah hati, pekerja keras, dan mudah tersenyum. Hasil ini menunjukkan bahwa peserta mulai mengenali kekuatan dalam diri mereka dan menerima diri sendiri dengan lebih baik. Gambar-gambar sederhana namun penuh makna ini mencerminkan proses refleksi diri yang positif.

Tabel 5. Tabel Uji t *pre-post* dan *post-test* sesi pertama

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Pre-test	Post-test	-6.410	16	<.001

Tabel 6. Hasil tabel deskripsi statistik

	N	Mean	SD	SE	CV
Pre- test	1	4.294	0.772	0.187	0.180
	7				
Post-test	1	8.176	2.351	0.570	0.288
	7				

Sebagai penutup, para peserta kembali diminta mengisi post-test dengan pertanyaan yang sama untuk melihat perkembangan pemahaman mereka. Berdasarkan hasil uji t tersebut didapatkan kenaikan nilai, bisa dilihat

dari hasil nilai $t = -10,628$ dan nilai $p = <0,001$. Hasil tabel deskripsi statistik diatas juga mendapatkan nilai mean dari pre-test sebesar 4.294 sedangkan nilai *mean* yang diperoleh pada post-test sebesar 8.176. Hasil ini menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai yang signifikan dari hasil post-test yang mendapat kenaikan dari nilai *pre-test*.

Dari hasil yang terkumpul, terlihat bahwa peserta mampu memberikan jawaban yang lebih lengkap dan mendalam dibandingkan saat *pre-test*. Peserta tidak hanya mengenali *bullying* sebagai tindakan menyakiti secara fisik dan verbal, tetapi juga mulai menyebutkan bentuk lain seperti *bullying* psikologis dan *cyberbullying*. Mereka juga mampu menjelaskan *bullying* sebagai perilaku yang dilakukan terus menerus yang dapat berdampak serius bagi korban.



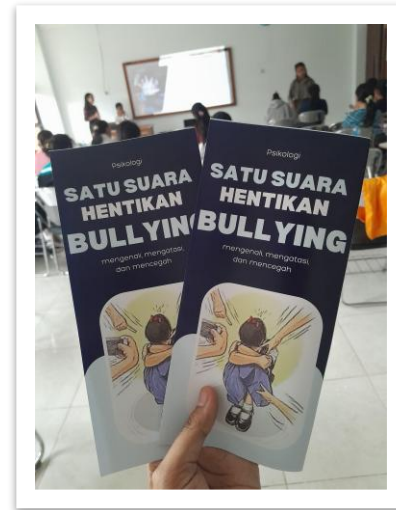
Gambar 6. Kegiatan sesi kedua

Sesi kedua dari kegiatan diikuti oleh 20 peserta perempuan dengan keterlibatan aktif yang melebihi kegiatan di sesi pertama. Sebelum penyampaian materi mengenai “saksi

(*bystander*) “peserta diminta untuk mengisi *pre-test* dan menonton video terkait topik tersebut. Pada sesi ini, pemateri membahas secara lebih dalam mengenai konsep *bystander*, mulai dari definisi, peran *bystander* dan faktor-faktor. Setelah itu dilanjutkan diskusi dan berbagi pengalaman pribadi mengenai *bystander*. Beberapa partisipan menyampaikan takut untuk membantu tetapi ada juga yang menyampaikan hal berikut;

“jika hal itu dialami oleh saya, pasti akan menjadi sedih jika tidak ada yang membantu. Jadi saya pasti akan membantu jika bullying terjadi di depan saya.”

Penelitian yang dilakukan oleh Lauren, Daharnis, dan Afdal (2019) menjelaskan bahwa umumnya siswa yang menjadi penonton atau menyaksikan tindakan *bullying* akan merasa takut. Ketakutan tersebut muncul karena memiliki rasa khawatir akan menjadi target Tindakan *bullying* selanjutnya, takut mendapat masalah dengan pelaku, serta rasa acuh dan tidak ingin terlibat dalam masalah tersebut. Pečjak, Novak, dan Kovač (2024) juga menjelaskan siswa yang menjadi *bystander* dalam situasi *bullying* memiliki peran yang bervariasi. Hal ini dipengaruhi oleh faktor individu (pribadi) dan situasi yang mereka hadapi.



Gambar 7. Flyer bullying

Data *pre-test* dan *post-test* yang dikumpulkan merupakan data kuantitatif berupa jawaban dari peserta yang didapati sebagai berikut.

Tabel 7. Tabel Uji *t pre post* dan *post test* sesi kedua

Measure 1	Measure 2	t	df	p
Pre-test	Post-test	-10.628	19	<.001

Tabel 8. Hasil tabel deskripsi statistik

	N	Mean	SD	SE	CV
Pre- test	20	4.400	1.536	0.343	0.349
Post-test	20	8.700	1.658	0.371	0.191

Berdasarkan hasil uji *t* tersebut, didapatkan adanya kenaikan nilai hal ini bisa dilihat dari hasil nilai $t = -6,410$ dan nilai $p = <0,001$. Hasil tabel deskripsi statistik diatas juga mendapatkan nilai mean dari *pre-test* sebesar 4.400 sedangkan nilai mean yang diperoleh pada *post-test* sebesar 8.700. Hasil ini juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan nilai yang signifikan dari hasil *post-*

test yang mendapat kenaikan dari nilai *pre-test* di hari kedua.

Hasil analisis *pre-test* menunjukkan bahwa sebagian besar peserta hanya memahami dan tertarik pada topik *bullying* secara umum, seperti terlihat dari jawaban “*Orang yang menyaksikan langsung*” tanpa penjelasan lebih lanjut. Setelah kegiatan, jawaban peserta menjadi lebih spesifik dan mendalam, misalnya “*Mendukung korban bully agar mereka tidak sendirian*” dan “*Saya jadi tahu pentingnya peran bystander dalam pembullying, di mana sebagai pembela kita harus berani menegur dan merangkul orang yang dibully.*” Perubahan ini menunjukkan peningkatan pemahaman dan kemampuan peserta dalam mengaitkan materi dengan konteks nyata, serta pergeseran dari pemahaman umum ke pemahaman yang lebih reflektif dan aplikatif.



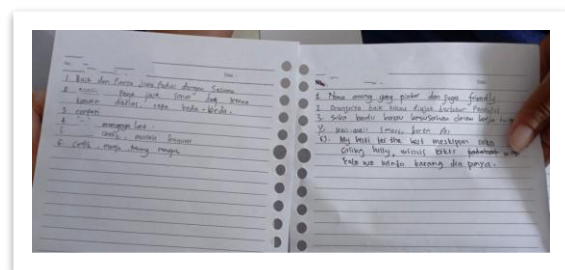
Gambar 8. Kegiatan Sesi Ketiga

Pada sesi ketiga kegiatan yang dilaksanakan pada 23 Mei 2025, partisipasi mahasiswa kesehatan masyarakat meningkat dibandingkan sesi sebelumnya. Sebelum penyampaian materi utama mengenai “Pelaku *Bullying*,” peserta

diminta mengisi *pre-test* untuk mengukur tingkat pemahaman awal mereka. Materi kemudian disampaikan dari sudut pandang pelaku, mencakup definisi, karakteristik, faktor penyebab, motivasi, serta berbagai bentuk perilaku *bullying*.

Berdasarkan penelitian sebelumnya yang dilakukan oleh Munawaroh dan Christiana (2023), perilaku *bullying* terjadi karena pelaku dipengaruhi oleh perasaan inferior (rendah diri) yang membuat pelaku berusaha untuk mendapat pengakuan atau kekuasaan dengan merendahkan orang lain. Dengan memberikan pemahaman dari sudut pandang pelaku, kegiatan ini diharapkan dapat membentuk pemahaman yang lebih utuh bagi peserta, serta mendorong sikap preventif dalam menghadapi dan menyikapi perilaku *bullying* di lingkungan sekitar.

Setelah penyampaian materi peserta diajak bermain *games* yakni “*Bagaimana aku?*”. permainan ini meminta peserta menuliskan pandangan peserta terhadap teman-teman partisipan dalam secarik kertas yang nantinya kertas tersebut akan diputar secara bergilir dan setiap orang yang menulis bersifat anonim.



Gambar 9. Game “Bagaimana Aku”

Games ini mengharuskan peserta menuliskan sudut pandang mereka terhadap temannya baik

negatif maupun positif, setelah selesai menuliskan kepada seluruh peserta kertas tersebut akan kembali kepada pemilik kertas tersebut dan dibacakan pada saat sesi *games*.

Sesi terakhir dalam sesi ketiga yakni peserta kembali mengisi post-test untuk mengetahui apakah penyampaian materi dapat dimengerti peserta. Data *pre-test* dan *post-test* yang dikumpulkan merupakan data kuantitatif berupa jawaban dari peserta yang didapati sebagai berikut.

Tabel 9. Tabel Uji t *pre-test* dan *post-test* sesi ketiga

<i>Measure 1</i>	<i>Measure 2</i>	<i>t</i>	<i>df</i>	<i>p</i>
<i>Pre-test</i>	<i>Post-test</i>	-9.931	11	<.001

Tabel 10. Hasil tabel deskripsi statistik

	<i>N</i>	<i>Mean</i>	<i>SD</i>	<i>SE</i>	<i>CV</i>
<i>Pre-test</i>	1	5.250	1.603	0.463	0.305
	2				
<i>Post-test</i>	1	9.083	0.793	0.229	0.087
	2				

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan pemahaman peserta secara signifikan. Nilai rata-rata *pre-test* sebesar 5,25 meningkat menjadi 9,083 pada *post-test*, dengan uji t menunjukkan perbedaan yang signifikan ($t = -9,931$, $df = 11$, $p < .001$). Temuan ini menandakan bahwa materi yang disampaikan mudah dipahami dan efektif dalam meningkatkan pengetahuan peserta.

Selain itu, refleksi dan permainan yang dilaksanakan memungkinkan peserta menyadari peran mereka sendiri dalam perilaku *bullying*,

baik secara sengaja maupun tidak sengaja. Secara keseluruhan, sesi ini berhasil memperluas pemahaman peserta tentang *bullying* dari perspektif korban, saksi, dan pelaku, serta meningkatkan empati dan kesadaran untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman dan bebas dari *bullying*.

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan peningkatan yang signifikan, menandakan bahwa materi yang diberikan mudah dipahami dan berdampak. Selain itu, sesi refleksi dan permainan juga membantu peserta lebih mengenal diri sendiri dan lebih peka terhadap orang lain. Secara keseluruhan, kegiatan ini tidak hanya menambah pengetahuan, tapi juga membangun empati dan kesadaran peserta untuk ikut menciptakan lingkungan yang aman dan bebas *bullying*.

Berdasarkan hasil pelaksanaan kegiatan psikoedukasi, proses evaluasi dapat dilakukan dengan menggunakan model evaluasi pelatihan yang dikembangkan oleh Kirkpatrick (1994, dalam Pamungkas dkk., 2025). Model evaluasi ini terdiri dari empat level evaluasi, yaitu;

1. Reaksi

Mengukur tingkat kepuasan peserta terhadap program psikoedukasi yang diikuti. Para mahasiswa menunjukkan antusiasme dan mengungkapkan bahwa mereka memperoleh pemahaman baru mengenai *perspective* korban *bullying*, pelaku maupun *bystander*. Hal ini menunjukkan bahwa kegiatan psikoedukasi bertema *bullying* mendapat

respon positif dari peserta.

2. Pembelajaran

Pada tahap ini dilakukan penilaian proses belajar dalam psikoedukasi yang merupakan pengalihan pengetahuan (*transfer of learning*). Kegiatan psikoedukasi ini memberikan pemahaman kepada mahasiswa mengenai *bullying* dari sisi korban, *bystander*, dan pelaku. Temuan ini menunjukkan bahwa terjadi proses pembelajaran yang bersifat dua arah dan berlangsung secara efektif selama kegiatan berlangsung.

3. Perilaku

Tahap ketiga evaluasi mengukur seberapa efektif sesi psikoedukasi dalam meningkatkan perilaku. Perubahan perilaku ini sifatnya bisa subjektif, mengingat faktor perubahan bisa muncul secara subjektif dari dalam diri peserta masing-masing. Meskipun perubahan perilaku belum bisa diamati dalam jangka waktu yang singkat namun pada hasil psikoedukasi terlihat peningkatan pemahaman dan kesadaran mengenai isu *bullying* baik peran sebagai korban, pelaku maupun *bystander*. Perubahan ini mungkin belum tampak secara konkret namun selama pelaksanaan psikoedukasi, peserta memperlihatkan partisipasi aktif khususnya pada sesi ketiga pada tema “Bagaimana Aku”

melalui sesi tersebut, terlihat adanya perkembangan dalam cara mahasiswa memahami diri sendiri, dan mencoba untuk melihat dari sudut pandang berbeda serta hal ini juga menumbuhkan empati terhadap sesama.

4. Hasil

Tingkat terakhir dari evaluasi Kirkpatrick adalah hasil. Kegiatan psikoedukasi ini bertujuan untuk meningkatkan pemahaman para peserta mengenai perilaku *bullying* dari perspektif korban, *bystander* dan pelaku meskipun hasilnya belum bisa diobservasi secara langsung namun pelaksanaan kegiatan ini diharapkan dapat memberikan kontribusi terhadap peningkatan kesadaran dan empati dalam menghadapi *bullying* dan juga adanya perilaku adaptif untuk mencegah *bullying* di lingkungan kampus.

SIMPULAN

Kegiatan intervensi melalui psikoedukasi yang dilakukan terhadap mahasiswa berhasil meningkatkan pemahaman mereka mengenai *bullying* dari berbagai perspektif, baik sebagai korban, pelaku, maupun saksi (*bystander*). Melalui survei dan sesi edukasi yang mencakup ceramah, diskusi, serta aktivitas interaktif, peserta mengalami peningkatan dalam mengenali bentuk-bentuk *bullying*, dampaknya, serta peran penting saksi dalam situasi *bullying*.

Hasil *pre-test* dan *post-test* menunjukkan bahwa peserta tidak hanya dapat mendefinisikan *bullying* secara lebih komprehensif, tetapi juga mulai menyadari faktor-faktor yang berkontribusi terhadap perilaku *bullying*. Dengan demikian, program ini efektif dalam memberikan wawasan dan penanganan yang lebih baik terhadap masalah *bullying* di kalangan mahasiswa

DAFTAR PUSTAKA

- Adiyono, Irvan & Rusanti. (2022). Peran Guru Dalam Mengatasi Perilaku Bullying. *Al-Madrasah: Jurnal Pendidikan Madrasah Ibtidaiyah*, 6(3), 649.
<https://doi.org/10.35931/am.v6i3.1050>
- Bandura, A. (1997). *Self-Efficacy: The Exercise of Control* (Vol. 78). W. H. Freeman and Company
- Borualogo, I. S., Wahyudi, H., & Kusdiyati, S. (2020). Prediktor perundungan siswa sekolah dasar. *Jurnal Ilmiah Psikologi Terapan*, 8(1), 35.
<https://doi.org/10.22219/jipt.v8i1.9841>
- Fatah, V. F., Nursyamsiyah, N., & Susanti, S. (2024). Efektifitas psikoedukasi “kesmen” terhadap status kesehatan mental remaja. *Jurnal Riset Kesehatan Poltekkes Depkes Bandung*, 16(2), 402–410.
<https://doi.org/10.34011/juriskesbdg.v16i2.2538>
- Hadi, M. J., & Junaidi, Muh. (2020). Prinsip dan Langkah-Langkah Penerapan Focus Group Discussion untuk Meningkatkan Keterampilan Berbicara dan Berpikir Kritis Mahasiswa. *Jurnalistrendi : Jurnal Linguistik, Sastra, Dan Pendidikan*, 5(2), 126–134.
<https://doi.org/10.51673/jurnalistrendi.v5i2.426>
- Halimah, A., Khumas, A., & Zainuddin, K. (2015). Persepsi pada Bystander terhadap Intensitas Bullying pada Siswa SMP. *Jurnal Psikologi*, 42(2), 129.
<https://doi.org/10.22146/jpsi.7168>
- Hulukati, W., & Djibrin, Moh. R. (2018). Analisis tugas perkembangan mahasiswa fakultas ilmu. *Jurnal Bikotetik*, 02(02), 73–114.
<https://doi.org/https://doi.org/10.26740/bikotetik.v2n1.p73-80>
- Jalal, N. M., Damayanti, E., Agussalim, A. A., Haeba, N., & Dewi, E. M. P. (2023). Pengaruh Psikoedukasi Online terhadap Pengetahuan tentang Aplikasi dan Sertifikasi Psikolog Sekolah. *Edukatif: Jurnal Ilmu Pendidikan*, 5(1), 138–147.
<https://doi.org/10.31004/edukatif.v5i1.4566>
- Lauren, D. I., Daharnis, D., & Afdal, A. (2019). Bystander Student’s Perception about Bullying Behavior. *Jurnal Neo Konseling*, 1(4).
<https://doi.org/10.24036/00181kons2019>
- Lestari, R. D., & Kowi, M. S. (2024). Dampak dan pencegahan perundungan (bullying) di lembaga pendidikan indonesia. *Journal of Social Science Education*, 5(2).
<https://doi.org/10.32332/69n8nr50>

- Lodge, J. (2014). *Children who bully at school* (CFCA Paper No. 227). Australian Institute of Family Studies.
<https://aifs.gov.au/cfca/sites/default/files/publication-documents/cfca-paper27.pdf>
- Munawaroh, A., & Christiana, E. (2023). Inferiority remaja pelaku bullying di sekolah menengah pertama. *Jurnal BK UNESA*, 13(6).
- Pamungkas, D. A. D., Oktafia, I., Bangsa, G. S., Hartanto, A. T., Kawengian, H. M., & Wibowo, D. H. (2025). Program Psikoedukasi: Mengurangi Intensitas Penggunaan Gadget Anak Usia Dini melalui Penguatan Pola Asuh. *Devotion: Jurnal Pengabdian Psikologi*, 4(1), 49–58.
<https://doi.org/https://doi.org/10.35814/q2dvyqy50>
- Pečjak, S., Pirc, T., Markovič, R., Špes, T., & Košir, K. (2024). Psychosocial and Moral Factors of Bystanders in Peer Bullying. *International Electronic Journal of Elementary Education*.
<https://doi.org/10.26822/iejee.2024.357>
- Salma, T., & Rozzaqyah, F. (2025). Analisis kecenderungan siswa laki-laki dan perempuan menjadi korban bullying: Studi analisis kebutuhan konseling krisis di sekolah. *EDUTECH*, 24(2), 975–984.
<https://doi.org/10.17509/e.v24i2.83111>
- Sitepu, K., Agus, A., Na, K., Chairu Sabila, P., Mia Berutu, K., Darma, M., & Zaini, A. (2025). Counseling and socialization of child protection law as an efforts to prevent bullying acts at apipsu senior high school Medan. *Online*, 18(3), 2964–9056.
www.plus62.isha.or.id/index.php/abdimas
- Yulianti, C. (2023, Augustus 4). *FSGI: Ada 16 Kasus Bullying di Sekolah pada Januari-Juli 2023*. DetikEdu.
<https://www.detik.com/edu/sekolah/d-6858404/fsgi-ada-16-kasus-bullying-di-sekolah-pada-januari-juli-2023>.
- Zuhriyah, U. (2024, Desember 30). *Data Kasus Bullying Terbaru 2024, Apakah Meningkat?* Tirto.Id. https://tirto.id/data-kasus-bullying-terbaru-2024-apakah-meningkat-g621#google_vignette