

PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERUNDUNGAN DI SEKOLAH MENENGAH PERTAMA NEGERI 7 MUARA JAMBI

Siti Raudhoh, Dessy Pramudiani, Jelpa Periantalo, Verdiantika Annisa, Nurul Hafizah

Fakultas Kedokteran dan Ilmu Kesehatan, Universitas Jambi

Corresponding author email: siti_raudhoh@unja.ac.id

ABSTRACT

Bullying can take different types: physical, verbal, relational, and cyberbullying, which can result in lower levels of mental health and psychological well-being, psychosomatic symptoms, depression, anxiety, and even suicide attempts. Perpetrators and victims also exhibit higher rates of school truancy and lower academic achievement. For this reason, interventions are needed to prevent bullying, one of which is through psychoeducational activities. The psychoeducation of bullying prevention activities at SMPN 7 Muaro Jambi was implemented in two days to students and teachers through different forms of psychoeducation activities. Student participants showed an increase in average scores where the average pretest score of participants was 72.92, while the average posttest score was 92.50. T-test results also showed that there was a significant difference between the pretest and posttest scores of student participants. This shows that this psychoeducation was successful in increasing the knowledge of student participants regarding bullying.

Keywords: *psychoeducation, prevention, bullying, middle high school student*

ABSTRAK

Perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk yaitu fisik, verbal, relasional, dan *cyberbullying* dimana hal ini dapat memberikan dampak rendahnya tingkat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis, munculnya gejala psikosomatis, mengalami depresi, kecemasan, dan bahkan percobaan bunuh diri. Pelaku maupun korban juga menunjukkan tingginya tingkat bolos sekolah dan pencapaian prestasi akademik yang lebih rendah. Untuk itu perlu adanya intervensi untuk mencegah terjadinya perundungan, salah satunya melalui kegiatan psikoedukasi. Kegiatan psikoedukasi pencegahan perundungan di SMPN 7 Muaro Jambi dilaksanakan dalam dua hari kepada siswa dan guru melalui bentuk kegiatan psikoedukasi yang berbeda. Peserta siswa menunjukkan peningkatan nilai rata-rata dimana rata-rata nilai *pretest* peserta adalah 72.92, sedangkan nilai rata-rata *posttest* adalah 92.50. Hasil uji beda juga menunjukkan bahwa terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* peserta siswa. Ini menunjukkan bahwa psikoedukasi ini berhasil untuk meningkatkan pengetahuan peserta siswa terkait perundungan.

Kata kunci: *psikoedukasi, pencegahan, perundungan, siswa SMP*

PENDAHULUAN

Sebelum menuju masa dewasa, setiap individu harus menempuh masa remaja. Berdasarkan WHO, remaja adalah kelompok penduduk yang berusia 10-19

tahun. Mereka umumnya berada di dalam sekolah (berbasis sekolah) dan di dalam kelompok masyarakat (berbasis masyarakat). Banyak hal yang menarik apabila kita membahas tentang kelompok

remaja, di antara lain: jumlah populasi yang cukup besar yaitu 18,3% dari total penduduk (> 43 juta), banyak hal yang dilalui remaja pada masa peralihan ini, terutama hal yang menyangkut masalah psikologis yang berkaitan dengan pencarian jati diri, seperti kenakalan remaja, perilaku seksual yang menyimpang, rentannya dipengaruhi oleh hal-hal yang negative, ataupun melakukan tindakan perundungan sesama teman di lingkungan sekolah.

Hasil riset Lembaga Swadaya Masyarakat (LSM) *Plan International dan International Center for Research on Women* (ICRW), menemukan bahwa 7 dari 10 anak di Indonesia telah mendapat tindak kekerasan di lingkungan sekolah. Sejalan dengan itu, Komisioner Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) melalui data resminya menyatakan dalam kurun waktu 5 tahun dimulai dari 2016 sampai dengan 2020 tercatat sudah terdapat 917 laporan pengaduan kekerasan perundungan di sekolah. Dalam data ini, KPAI menuliskan bahwa dari 917 laporan pengaduan kekerasan perundungan di sekolah, ada 437 kasus anak sebagai pelaku perundungan dan 480 kasus anak sebagai korban perundungan. Kasus ini hanya sebagian kecil dari kasus perundungan yang dilaporkan hingga ke KPAI.

Penelitian yang dilakukan Center for Digital Society (CfDS) dan Center for Lifespan and Development (CLSD) Universitas Gadjah Mada (UGM) menemukan 45,35 persen dari 3.077 responden mengaku pernah menjadi korban perundungan. Bahkan hasil riset

Konsorsium Nasional Pengembangan Sekolah Karakter tahun 2014 menyebutkan bahwa perundungan sudah ada di hampir setiap sekolah di setiap tingkatan dari SD hingga SMA di Indonesia.

Perilaku perundungan dapat dijelaskan apabila memenuhi tiga kriteria yaitu ketidakseimbangan kekuatan, perilaku kekerasan yang berulang, serta adanya intensi untuk menyakiti orang lain¹. Apabila suatu tindak kekerasan di sekolah memenuhi kriteria tersebut maka tindak kekerasan tersebut dapat dikategorikan sebagai salah satu bentuk perundungan. Perundungan dapat terjadi dalam berbagai bentuk, yaitu: (1) perundungan fisik, misalnya menendang, merusak barang, memukul; (2) perundungan verbal, misalnya menghina, mencemooh, memberikan panggilan yang buruk; (3) perundungan relasional, misalnya mengucilkan; (4) *cyberbullying*, misalnya menyebarkan rumor melalui internet, menyebarkan foto menghina melalui internet².

CNN Indonesia menyebutkan bahwa di tahun 2021 terdapat kasus perundungan dimana satu siswi dikeroyok oleh 4 siswi lainnya dimana terjadi tindak kekerasan fisik di dalamnya. Kasus lainnya, siswa SD di Musi Rawas mengalami lumpuh setelah mengalami perundungan akibat mengalami patah di bagian leher. Kasus yang mencuat di media adalah kasus yang biasanya cukup besar baik dari segi pelaku ataupun efek yang dialami korban karena perundungan fisik. Berbeda halnya dengan bentuk perundungan lainnya yang tidak menunjukkan bekas pada fisik,

perundungan seperti terkadang justru lupun dari penanganan padahal efeknya tetap berbahaya bagi korbannya.

Dampak perundungan ini pada dasarnya tidak hanya berpengaruh pada korbannya tetapi juga pada pelakunya. Baik korban maupun pelaku menunjukkan tingkat kesehatan mental dan kesejahteraan psikologis yang rendah: menunjukkan gejala psikosomatis³; memiliki tingkat depresi, kecemasan, dan percobaan bunuh diri yang cukup tinggi⁴; tingginya tingkat bolos sekolah dan pencapaian prestasi akademik yang lebih rendah⁵. Korban perundungan beresiko lebih tinggi untuk mengalami gangguan psikologis⁶. Bahkan, orang yang melihat terjadinya aksi perundungan pun tidak luput dari kemungkinan mengalami dampak negatif terkait dengan penyesuaian diri di sekolah⁷. Dampak negatif perilaku perundungan ini bahkan bisa menetap hingga usia dewasa⁸. Dampak yang sebegitu mengerikan ini perlu diatasi dengan penanganan kasus perundungan secara tepat dan pencegahan agar masalah tersebut tidak terjadi di lingkungan sekolah.

Pada dasarnya sekolah dapat melakukan tindak pencegahan perundungan dimana guru dan siswa itu sendiri yang berperan penting dalam kegiatan tersebut. Salah satu bentuk pencegahan yang dapat dilakukan adalah dengan memberikan informasi yang valid dan terus menerus digaungkan sehingga pemahaman mengenai bentuk-bentuk perundungan dapat lebih diingat. Di SMPN 7 Muara Jambi, siswa seringkali bercanda

dengan membuat panggilan-panggilan tertentu yang ditujukan untuk mengejek keadaan fisik teman-temannya. Perilaku ini adalah salah satu bentuk perundungan dalam bentuk verbal dan banyak contoh tindakan bullying lainnya. Jumlah guru bimbingan konseling yang terbatas di sekolah tersebut juga membuat pengawasan terhadap tindak perundungan di sekolah sulit untuk dilakukan secara menyeluruh, cenderung lebih banyak menunggu laporan dari siswa saja. Sejauh ini juga belum ada program atau kegiatan yang ditujukan untuk mencegah terjadinya perundungan di sekolah. Tujuan kegiatan ini adalah memberikan psikoedukasi kepada siswa dan guru untuk mencegah terjadinya perundungan di sekolah.

METODE

Metode pelaksanaan dari pengabdian ini adalah dimulai dengan penetapan sasaran yang akan diberikan psikoedukasi yaitu SMPN 7 Muara Jambi, dimana yang akan menjadi peserta adalah siswa dan guru di sekolah tersebut. Proses pemilihan mitra PPM adalah dengan memilih sekolah yang cukup dekat dengan lingkungan kampus sehingga memudahkan dalam mobilisasi tim saat pelaksanaannya mengingat kegiatan akan dilakukan selama dua hari. Selanjutnya dilakukan survei daerah sasaran untuk mengetahui permasalahan yang dihadapi oleh mitra terkait perilaku perundungan oleh siswa. Survei dilakukan dengan diskusi bersama Kepala Sekolah dan Wakil Bidang Kesiswaan. Setelah itu dilakukan pendataan peserta dan didapatlah 24 siswa

dan 11 guru yang mengikuti psikoedukasi ini. Siswa yang dipilih oleh Wakil bidang kesiswaan adalah pengurus OSIS agar mereka dapat menjadi agen perubahan dan meneruskan edukasi kepada siswa lainnya. Jumlah guru yang terbatas dikarenakan di waktu yang sama ternyata juga ada kegiatan lain dan kegiatan pembelajaran juga tetap berjalan.

Kegiatan psikoedukasi kepada siswa diadakan dalam bentuk pelatihan dengan narasumber adalah Marlita Andhika Rahman, M.Psi., Psikolog yang memiliki pengalaman dalam melakukan penelitian terkait perundungan. Kegiatan psikoedukasi diawali dengan *pretest*, selanjutnya diisi dengan banyak kegiatan yang mendorong peserta untuk aktif, dan diakhiri dengan *posttest*. Kegiatan bersama guru berupa *brainstorming* mengenai berbagai kegiatan yang dapat dilakukan oleh guru ataupun sekolah untuk mencegah terjadinya perundungan di sekolah.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Pelaksanaan Kegiatan

Kegiatan diawali dengan *pretest* yang dikerjakan siswa secara mandiri. Kegiatan selanjutnya adalah analisa dan presentasi kasus perundungan yang disiapkan oleh pemateri. Dalam kegiatan ini, siswa dibagi menjadi 4 kelompok yang akan membahas terkait kasus *bullying* yang dilakukan di dalam lingkungan sekolah. Diberikannya pertanyaan terkait tanggapan setiap anggota kelompok, menunjukkan kalimat yang merupakan perilaku *bullying*, bentuk dari *bullying* yang dilakukan dalam cerita tersebut, dan lamanya tindakan

bullying itu sudah berlangsung. Tiap kelompok diberikan *flipchart*, origami, gunting, lem, dan spidol untuk menjawab serta menghias di *flipchart* sesuai dengan kreatifitas anggota kelompok masing-masing. Waktu pengerjaan tersebut selama 30 menit. Selesai dari itu, masing-masing kelompok bergantian untuk maju ke depan dimulai dari kelompok 1 sampai kepada kelompok 4 untuk mempresentasikan jawaban serta menampilkan *flipchart* yang telah mereka buat.

Selanjutnya barulah kasus tersebut dibahas sekaligus penyampaian materi oleh narasumber. Kegiatan ini berupa pemaparan materi mengenai apa itu *bullying*, perilaku *bullying* yang sering terjadi di sekolah, jenis-jenis tindakan *bullying*, dampak, dan cara penanganan dari adanya tindakan *bullying* tersebut. Metode yang digunakan ialah metode berbasis ceramah interaktif, dimana pemateri secara aktif berupaya membuat peserta untuk aktif terlibat dalam sesi ini dengan sesekali membuka forum diskusi di sela-sela penyampaian materi. Seperti misalnya, bagaimana sikap atau upaya yang dilakukan jikalau menyaksikan tindakan *bullying* dan sebagainya.

Di hari kedua, yaitu di kegiatan bersama guru diawali dengan pembahasan kasus perundungan untuk mendapatkan gambaran sejauh mana pemahaman guru mengenai perundungan. Melalui kegiatan ini didapatkan gambaran bahwa guru sudah memahami berbagai bentuk perundungan termasuk perundungan verbal yang seringkali dianggap sebagai sebuah bentuk candaan. Setelah analisi serta presentasi

kasus, kegiatan pada hari kedua dilanjutkan dengan diskusi rancangan program pencegahan *bullying* di sekolah. Diskusi dilakukan dengan kelompok yang telah dibagikan sebelumnya dengan media yang sama, yaitu dengan menggunakan *flip chart* dan spidol. Para guru diminta untuk membuat rancangan program pencegahan *bullying* serta memberikan solusi penyelesaian masalah atas kasus yang telah dianalisis sebelumnya.

Kemudian, hasil diskusi tersebut kembali dipresentasikan oleh perwakilan kelompok. Ketiga kelompok membuat beragam rancangan program pencegahan *bullying* di sekolah. Namun, didapatkan bahwa dari ketiga kelompok tersebut memiliki beberapa rancangan program yang sama. Rancangan program tersebut

berupa sosialisasi tentang *bullying* terhadap warga sekolah mulai dari siswa, guru, dan staf-staf sekolah lainnya dan pemberian konseling pada siswa yang menjadi pelaku serta korban *bullying*.

Hasil *Pretest* dan *Posttest*

Pelaksanaan *pretest* dan *posttest* hanya dilakukan kepada peserta siswa, sedangkan peserta guru tidak diberikan *pretest* dan *posttest* dikarenakan kegiatan guru berupa diskusi mengenai program atau kegiatan yang mungkin dilakukan untuk mencegah kejadian perundungan di SMPN 7 Muaro Jambi. Dari pengolahan data didapatkan bahwa rata-rata nilai *pretest* peserta adalah 72.92, sedangkan nilai rata-rata *posttest* adalah 92.50. (Tabel 1).

Tabel 1. Hasil *pretest* dan *posttest* peserta siswa

Peserta	PRE-TEST	POST-TEST
Peserta 1	90	90
Peserta 2	80	100
Peserta 3	70	90
Peserta 4	70	100
Peserta 5	70	80
Peserta 6	50	60
Peserta 7	70	100
Peserta 8	80	100
Peserta 9	100	100
Peserta 10	100	100
Peserta 11	70	100
Peserta 12	90	100
Peserta 13	90	100
Peserta 14	60	80
Peserta 15	70	90
Peserta 16	40	70
Peserta 17	70	90

Peserta	PRE-TEST	POST-TEST
Peserta 18	50	90
Peserta 19	80	90
Peserta 20	80	90
Peserta 21	50	100
Peserta 22	70	100
Peserta 23	70	100
Peserta 24	80	100
Rata-rata	72,92	92,50

Untuk melihat apakah ada peningkatan pengetahuan peserta setelah mengikuti psikoedukasi pencegahan *bullying*, dilakukannya uji beda terhadap hasil *pretest* dan *posttest*. Tabel 2

Tabel 2. Hasil uji beda *pretest* dan *posttest*

	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean	t	df	Sig. (2-tailed)
<i>Paired pretest-posttest</i>	-19.583	12.676	2.588	-7.568	23	.000

Berdasarkan hasil uji beda yang telah dilakukan, terdapat perbedaan yang signifikan antara nilai *pretest* dan *posttest* peserta psikoedukasi pencegahan *bullying* di SMPN 7 Muara Jambi. Hal ini menunjukkan bahwa terjadi peningkatan pengetahuan siswa setelah mengikuti psikoedukasi pencegahan *bullying*. Ini menunjukkan bahwa psikoedukasi pencegahan *bullying* ini dianggap berhasil meningkatkan pengetahuan peserta terkait *bullying*.

KESIMPULAN

Dari hasil kegiatan yang telah dilakukan di SMPN 7 Muaro Jambi dapat disimpulkan bahwa kegiatan sudah mampu

berjalan dengan lancar. Selama kegiatan berlangsung seluruh peserta baik siswa maupun guru aktif dalam kegiatan ini seperti berdiskusi dengan teman sekelompok dalam menganalisa kasus, memaparkan hasil dari diskusi dengan baik, dan melakukan sesi tanya jawab bersama pemateri dengan baik. Kegiatan psikoedukasi telah dilakukan selama dua hari kepada siswa dan guru. Pengetahuan peserta siswa mengenai perundungan meningkat setelah mengikuti psikoedukasi ini. Diharapkan melalui psikoedukasi ini, peserta siswa dapat mencegah terjadinya perundungan paling tidak di lingkungan pertemanannya.

DAFTAR PUSTAKA

1. Olweus D. *Bullying At School: What We Know and What We Can Do*. Blackwell Publishing; 1993. doi:10.1002/PITS.10114
2. Craig W, Pepler D, Blais J. Responding to bullying. <http://dx.doi.org/10.1177/0143034307084136>. 2007;28(4):465-477. doi:10.1177/0143034307084136
3. Kaltiala-Heino R, Rimpelä M, Rantanen P, Rimpelä A. Bullying at school—an indicator of adolescents at risk for mental disorders. *J Adolesc*. 2000;23(6):661-674. doi:10.1006/JADO.2000.0351
4. Bonanno RA, Hymel S. Beyond hurt feelings: Investigating why some victims of bullying are at greater risk for suicidal ideation. *Merrill Palmer Q*. 2010;56(3):420-440. doi:10.1353/MPQ.0.0051
5. Glew GM, Fan MY, Katon W, Rivara FP, Kernic MA. Bullying, psychosocial adjustment, and academic performance in elementary school. *Arch Pediatr Adolesc Med*. 2005;159(11):1026-1031. doi:10.1001/ARCHPEDI.159.11.1026
6. Shao A, Liang L, Yuan C, Bian Y. A latent class analysis of bullies, victims and aggressive victims in chinese adolescence: Relations with social and school adjustments. *PLoS One*. 2014;9(4):e95290. doi:10.1371/JOURNAL.PONE.0095290.G001
7. Janosz M, Archambault I, Pagani LS, Pascal S, Morin AJS, Bowen F. Are there detrimental effects of witnessing school violence in early adolescence? *Journal of Adolescent Health*. 2008;43(6):600-608. doi:10.1016/j.jadohealth.2008.04.011
8. Gladstone GL, Parker GB, Malhi GS. Do bullied children become anxious and depressed adults? A cross-sectional investigation of the correlates of bullying and anxious depression. *Journal of Nervous and Mental Disease*. 2006;194(3):201-208. doi:10.1097/01.NMD.0000202491.99719.C3