

Psikoedukasi Dalam Upaya Meningkatkan Kesadaran Mengenai Bahaya Perundungan Pada Siswi MA Miftahul Qulub

Maisya Paramitha

Psikologi, Universitas 17 Agustus 1945

Email: maisya.mitha22@gmail.com

Muh. Zainal Arif

Arsitek, Universitas 17 Agustus 1945

Email: muhzainalarif44@gmail.com

Rahadyan Widarsadhika W,S.H.,MH.

Hukum, Universitas 17 Agustus 1945

Email: rwisnumurti@untag-sby.ac.id

Abstrak Perundungan adalah tindakan agresif baik secara fisik dan verbal secara sengaja baik dilakukan secara individu maupun kelompok yang lebih kuat terhadap individu yang lebih lemah secara berulang-ulang. Dari perundungan yang marak terdapat beberapa faktor mengapa perundungan dapat terjadi. Pada salah satu sekolah di Desa Tawar, Kecamatan Gondang, Kabupaten Mojokerto yaitu MAS Miftahul Qulub mengalami suatu permasalahan yaitu terjadinya perundungan dan kurangnya kesadaran mengenai bahaya perundungan. Dalam mencari solusi dari permasalahan yang dialami maka diadakannya psikoedukasi tentang pengetahuan perundungan yang berisi definisi, penyebab, dampak, jenis – jenis, dan karakteristik perundungan. Psikoedukasi diperlukan dalam meningkatkan pengetahuan mengenai bahaya perundungan sehingga diharapkan meningkatkan kesadaran para siswi mengenai perundungan dan meningkatkan empati para siswi. Tujuan dari diadakannya pengabdian masyarakat berupa psikoedukasi di MA Miftahul Qulub adalah untuk mengetahui pemahaman para siswi mengenai bahaya perundungan dan dapat mencegah maupun menurunkan terjadinya perilaku perundungan khususnya di lingkungan sekolah MA Miftahul Qulub.

Kata Kunci: Psikoedukasi, Perundungan, Bullying.

Abstract Bullying is an aggressive act both physically and verbally intentionally carried out either individually or in stronger groups against weaker individuals repeatedly. From the rampant bullying there are several factors why bullying can occur. In one of the schools in Tawar Village, Gondang District, Mojokerto Regency, namely MAS Miftahul Qulub, there is a problem, namely the occurrence of bullying and a lack of awareness about the dangers of bullying. In finding solutions to the problems experienced, psychoeducation on bullying knowledge is held, which contains definitions, causes,

impacts, types, and characteristics of bullying. Psychoeducation is needed to increase knowledge about the dangers of bullying so that it is expected to increase students' awareness of bullying and increase students' empathy. The purpose of holding community service in the form of psychoeducation at MA Miftahul Qulub is to find out the understanding of students about the dangers of bullying and can prevent and reduce the occurrence of bullying behavior, especially in the MA Miftahul Qulub school environment.

Keywords: *Psychoeducation, Bullying, Bullying.*

PENDAHULUAN

Perilaku perundungan atau *bullying* merupakan tindakan agresif dalam bentuk fisik, verbal ataupun sosial-psikologis, yang secara sengaja direncanakan dan dilakukan oleh seseorang atau sekelompok orang terhadap seseorang atau sekelompok orang, yang memersepsikan bahwa tindakan ini akan berulang dalam jangka waktu yang relatif panjang dan dirinya (atau mereka) tidak berdaya untuk melawan (Djuwita, 2017). Perilaku *Bullying* atau perundungan adalah perilaku yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah secara berulang-ulang dengan tujuan membuat korban menderita tanpa melawan (Nicolaidis dkk., 2002).¹ Perundungan atau *bullying* sebagaimana baru untuk mengidentifikasi situasi dimana terjadi penyalahgunaan kekuatan/kekuasaan yang dilakukan oleh seseorang/sekelompok, pada dasarnya bukan fenomena baru. Korban yang menjadi sasaran cenderung menderita tanpa melawan dikarenakan sebagai pihak yang lemah dan terintimidasi oleh pelaku sebagai pihak yang kuat. Pelaku perundungan jugab merasakan sedih ketika melihat korbannya menderita, namun mereka lebih merasakan perasaan senang dan puas. Hal ini menggambarkan bahwa pelaku memiliki kemampuan empati yang rendah (Sari, Joefiani, Gimmy, & Siswadi, 2015).² Dari penjelasan diatas, Perundungan adalah tindakan agresif baik secara fisik dan verbal secara sengaja baik dilakukan secara individu maupun kelompok yang lebih kuat terhadap individu yang lebih lemah secara berulang-ulang.

Perundungan memiliki banyak bentuk. Bentuk-bentuk perilaku *bullying* menurut Astuti (2008) adalah *bullying* fisik, *bullying* verbal, dan *bullying* non-verbal.³ Ada bentuk verbal seperti memaki, menggosip dan mengejek, serta secara psikologis seperti mengucilkan,

¹ Aldo Jeremia Herlidanara, *Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?*. Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia (Surabaya, 2023)

² Lika, *Pelatihan Empati Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Perundungan Pada Siswa SMP*, Persona: Jurnal Psikologi Indonesia (Surabaya, 2019).

³ Nur Arofah Tis'Ina, *Pola Asuh Otoriter, Konformitas dan Perilaku School Bullying*, Persona : Jurnal Psikologi Indonesia (Surabaya, 2015)

mengintimidasi dan mengabaikan. Pada perkembangan zaman yang semakin berkembang, perundungan sendiri semakin beragam dan menyebar. Salah satu contoh adalah cyberbullying, yaitu perundungan yang dilakukan menggunakan media digital dan platform online seperti social media.

Dari perundungan yang marak terdapat beberapa faktor mengapa perundungan dapat terjadi. Faktor penyebab terjadinya perundungan terdapat 2 faktor yaitu faktor internal dan eksternal. Faktor internal adalah faktor yang berdasarkan dari dalam diri individu. Dalam faktor internal terdapat faktor psikologis seperti gangguan emosi dan kepribadian, lalu ada faktor fisik seperti perbedaan penampilan dan kekuatan antara korban dan pelaku perundungan. Banyaknya faktor yang ada maka memiliki banyak dampak. Perundungan adalah masalah serius yang membutuhkan perhatian khusus dan terjadi diberbagai tempat baik instansi formal dan nonformal. Salah satu lingkungan yang rentan mengalami perundungan adalah lingkungan sekolah. Pada lingkungan sekolah dapat terjadi perundungan baik karena tradisi seperti senioritas, kelompok yang dominan bahkan dapat dilakukan oleh guru yang merupakan individu yang memiliki tugas mengayomi dalam lingkungan sekolah. Perundungan di Indonesia, biasanya dilakukan secara berkelompok oleh kelompok senior kepada junior (Mangunsong, Djuwita, Royanto, & Pohan, 2014; Riauskina, Djuwita, & Soesetio, 2005), dan umumnya terjadi di tingkat SMA (Djuwita & Royanto, 2008).

Desa Tawar memiliki Sekolah Menengah Keatas (SMA) sederajat yang berbasis islam yang disebut Madrasah Aliyah. MA yang berada di Desa Tawar adalah MA Miftahul Qulub yang berada dalam naungan Yayasan Miftahul Qulub. Permasalahan yang dialami oleh MA Miftahul Qulub khususnya pada kalangan siswi adalah terjadi perundungan dan kurangnya kesadaran mengenai perundungan, terutama perundungan verbal dalam lingkungan sekolah. Salah satu faktor penyebabnya terjadi perundungan di sekolahan bernaungan Islami ini dikarenakan, lingkungan dan pengasuhan orangtua yang lebih menekankan pada hukuman dan tidak pernah mendengarkan penjelasan anak terlebih dahulu sehingga orangtua sering membuat peraturan yang tidak melihat kondisi anaknya.⁴ Sedangkan orangtua sangat kurang untuk memperhatikan perkembangan anaknya, karena orangtua sibuk mengurus dirinya sendiri. Dalam perundungan, Perilaku bullying memiliki dampak yang negatif bagi korban. Penelitian menunjukkan bahwa individu yang menjadi korban bullying akan merasa kurang percaya diri, kurang bersemangat dan menjadi kurang berani bersosialisasi (Setiawan, 2018).⁵ Bagi pelaku,

⁴ Nur Arofah Tis'Ina, Pola Asuh Otoriter, Konformitas dan Perilaku School Bullying, *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia* (Surabaya, 2015)

⁵ Karin Rizky Rahmaniyah, *Perilaku Bullying Pada Mahasiswa: Menelisik Pengaruh Harga Diri dan Konformitas*

perundungan akan membuatnya mendapatkan stereotip sebagai orang yang memiliki gejala psikopatologis dan kurang memiliki keterampilan sosial (Vaillancourt et al., 2010). Sedangkan bagi saksi, perundungan akan membuatnya merasakan cemas dan tidak aman (Rigby, 2010). Perundungan memiliki dampak buruk untuk berbagai pihak.

Perundungan yang terjadi dapat menghambat motivasi dan prestasi siswi dalam pembelajaran sehingga diadakannya psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman para siswi mengenai bahaya perundungan. Dengan diadakannya psikoedukasi maka dapat sebagai sarana dalam menghasilkan pemahaman mengenai perundungan yang dapat mencegah maupun menurunkan perundungan yang terjadi di sekolah MA Miftahul Qulub. Dalam permasalahan perundungan diperlukan psikoedukasi sebagai proses sosialisasi dan pertukaran pendapat bagi individu dan tenaga profesional sehingga berkontribusi dalam destigmatisasi gangguan psikologis yang beresiko untuk menghambat. Psikoedukasi terkait dengan perundungan muncul dari pemahaman bahwa tindakan perundungan memiliki dampak serius, baik secara psikologis maupun sosial, terutama pada korban dan pelaku.

Tujuan diadakannya psikoedukasi adalah untuk mengetahui pemahaman para siswi mengenai bahaya perundungan dan dapat mencegah maupun menurunkan terjadinya perilaku perundungan khususnya di lingkungan sekolah MA Miftahul Qulub. Para siswi MA Miftahul Qulub memungkinkan untuk memahami dan meningkatkan empati dari penyampaian edukasi yang telah diberikan sehingga dapat diaplikasikan dalam kehidupan sehari – hari dan terciptanya lingkungan belajar yang aman dan nyaman. Sedangkan tujuan kegiatan secara khusus adalah siswa dapat memahami definisi, aspek-aspek, dan faktor penyebab bullying di sekolah dan memahami metode dan cara untuk mencegah dan mengatasi perundungan di sekolah.

METODE PELAKSANAAN

Sebagai cara menghadapi permasalahan yang terjadi di MA Miftahul Qulub di Desa Tawar, Kecamatan Gondang yakni kurangnya kesadaran Para Siswi mengenai Bahaya Perundungan. Penulis mengawali kegiatan psikoedukasi ini dengan berdiskusi bersama guru untuk menentukan tema dan materi. Berikut jumlah peserta psikoedukasi “Meningkatkan Kesadaran

Kelas	Jumlah
11 IPA	34 Siswi
11 IPS	36 Siswi



Maka dari itu digunakan metode pelaksanaan kegiatan sub kelompok kerja ini dengan psikoedukasi yang dijelaskan secara rinci pada tabel dan penjelasan dibawah ini:

No	Rencana Kegiatan	Indikator Pencapaian
1	Penentuan Tema Psikoedukasi	Menemukan Tema Psikoedukasi yaitu “Meningkatkan Kesadaran Mengenai Bahaya Perundungan Pada Siswi MA Miftahul Qulub”
2	Pembuatan Materi	Menghasilkan materi Psikoedukasi, Pre & Post test mengenai bahaya perundungan untuk siswi MA Miftahul Qulub
3	Pelaksanaan psikoedukasi mengenai bahaya perundungan (pemberian materi, menonton film pendek, pemberian pre & post test)	Para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub diharapkan dapat mengetahui dan memahami mengenai bahaya perundungan.
4	Perhitungan Pre & Post test	Dapat mengukur pemahaman para siswi mengenai bahaya perundungan

Tahapan tersebut dilakukan untuk mengetahui dan meninjau pemahaman para siswi

MA Miftahul Qulub mengenai Bahaya Perundungan. Dalam penelitian ini, penulis menggunakan pendekatan kuantitatif dengan penelitian eksperimen, dimana suatu hal dapat diteliti adanya pengaruh atau tidak dalam penelitian tersebut. Konsep dasar penelitian kuantitatif digunakan beberapa konsep, yaitu pendekatan, metode, data, dan analisis (Widodo, 2009:19). Jenis penelitian yang digunakan dalam penelitian ini adalah penelitian eksperimen semu (quasi experimental research). Eksperimen yang dilakukan bukan merupakan eksperimen murni tetapi seperti murni atau seolah-olah murni karena berbagai hal terutama berkenaan dengan pengontrolan variabel kemungkinan sukar sekali dapat digunakan eksperimen murni (Nana Syaodih Sukmadinata, 2010: 207). Kemudian dilakukan perhitungan pre&post test agar dapat mengukur hasil pemahaman para siswi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Perilaku perundungan adalah perilaku yang dilakukan oleh individu atau kelompok yang lebih kuat terhadap korban yang lebih lemah secara berulang-ulang dengan tujuan membuat korban menderita tanpa melawan (Nicolaides dkk., 2002). Kemudian, menurut Sejiwa (2008) menyatakan bahwa bullying merupakan sebuah perilaku negatif berupa penyalahgunaan kekuasaan untuk menyakiti orang lain, secara fisik, verbal, sosial yang menyebabkan korban merasa tertekan dan tidak berdaya. Sehingga disimpulkan bahwa Perundungan adalah perilaku menyakiti orang lain yang dilakukan baik oleh individu maupun kelompok berupa fisik, verbal dan sosial dengan menyalah gunakan kekuasaan.

Dari permasalahan yang terjadi yaitu perundungan maka dibuatlah program kerja psikoedukasi mengenai Bahaya Perundungan. Psikoedukasi merupakan salah satu upaya yang bisa dilakukan untuk mengantisipasi terjadinya perundungan di sekolah. Hal ini terdapat beberapa cara yang dapat dilakukan untuk mencegah dan mengatasi perundungan, misalnya melakukan sosialisasi atau pemberian edukasi untuk mencegah perundungan yang diberikan kepada guru atau siswa dengan mengadakan gerakan pencegahan dan penanganan perundungan yaitu dengan aturan atau sanksi dari tindak perundungan di sekolah.

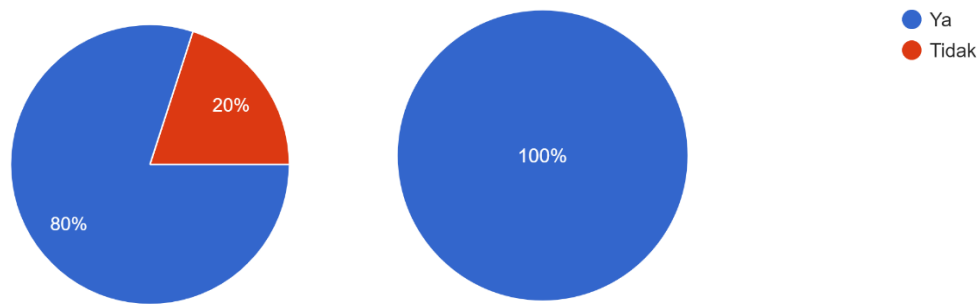
Saat melaksanakan program kerja psikoedukasi bahaya perundungan, pada hari pertama kegiatan diawali dengan pemberian pre test kepada para siswi. Para siswi tampak mengerjakan dengan baik namun terdapat beberapa nomor yang kebingungan karena masih terasa asing seperti *cyberbullying*. Setelah pengerjaan pre test, para siswi ditayangkan film pendek untuk memberikan visualisasi serta contoh bagaimana bentuk perundungan yang terjadi di lingkungan sekolah. Saat menonton film pendek yang ditayangkan, para siswi hampir semua menonton dengan tenang. Ketika memasuki sesi pemaparan materi mengenai perundungan

secara umum, para siswi mendengarkan materi dan mengikuti acara dengan baik. Materi yang diberikan pada hari pertama adalah definisi perundungan, penyebab mengapa individu menjadi korban dan pelaku serta apa saja jenis – jenis perundungan. Setelah penyampaian materi dilanjutkan sesi tanya jawab, para siswi memberikan respon yang aktif dan tertarik dengan tema yang ada. Pada saat sesi tanya jawab, para siswi merasa materi yang disampaikan sangat terasa nyata dengan kehidupan sehari-hari mereka sehingga mereka antusias dalam merespon dan acara berjalan dengan seru. Dengan adanya sesi tanya jawab para siswi dapat memahami lebih dalam mengenai materi yang telah disampaikan.

Pada hari selanjutnya, kegiatan diisi dengan pemaparan materi lebih dalam mengenai bahaya perundungan lalu lebih terdapat penjelasan materi yang hari pertama belum diketahui oleh para siswi. Materi yang disampaikan pada hari kedua yaitu mengenai cyberbullying yaitu materi yang sebelumnya belum diketahui oleh para siswi. Lalu terdapat materi mengenai apa saja dampak perundungan, faktor mengapa terjadi perundungan, aspek mengapa sebuah tindakan dapat dikatakan sebagai perundungan dan bagaimana cara menghadapi perundungan baik secara individu dan dari pihak sekolah. Setelah pemaparan materi dibagikan post test untuk mengukur sejauh mana pemahaman para siswi dari sebelum pemberian materi dan setelah pemberian materi. Hampir semua siswi mengerjakan post test dengan baik, sehingga post test selesai diberikan sesuai dengan estimasi waktu yang diberikan. Setelah pengerjaan post test, selanjutnya para siswi diberikan sebuah kertas untuk mengisi apakah pernah mengalami perundungan baik verbal maupun fisik disekolah. Para siswi dapat tidak mengisi namanya dalam menulis pengalaman perundungan tersebut. Dari hasil yang didapatkan lebih dari separuh siswi pernah mengalami perundungan terutama perundungan verbal yaitu *bodyshaming*. *Body shaming* adalah sebuah perilaku yang merendahkan atau mengejek individu berdasarkan penilaian terhadap bentuk tubuh, berat badan, atau penampilannya fisik. *Bodyshaming* dapat terjadi dalam berbagai konteks, seperti dalam percakapan sehari-hari, media sosial, lingkungan kerja. *Body shaming* dapat dalam berbagai aspek seperti berat badan, tinggi badan, bentuk tubuh, ukuran pakaian, warna kulit, atau fitur fisik lainnya.

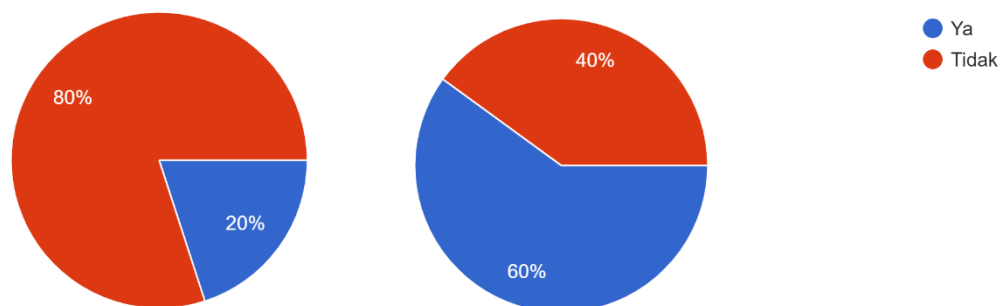
Dari hasil pre dan post test terdapat hasil sebagai berikut mengenai seberapa paham para siswi mengenai pemahaman definisi perundungan:

1. Hasil Pre Test (kiri) dan Post – Test (kanan) mengenai pemahaman tentang definisi perundungan:



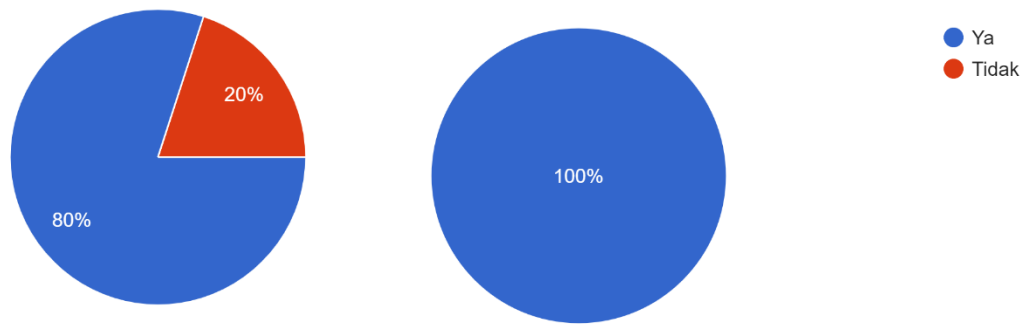
Dari hasil pre – test dan post test mengenai pemahaman definisi perundungan didapatkan bahwa hasil pre test, para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub yang memahami definisi perundungan yaitu 80% sedangkan pada hasil post test yaitu 100%. Disimpulkan bahwa para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub mengalami peningkatan pemahaman mengenai definisi setelah diberikan materi mengenai Bahaya Perundungan.

- Hasil Pre Test (kiri) dan Post – Test (kanan) mengenai pemahaman tentang jenis - jenis perundungan:



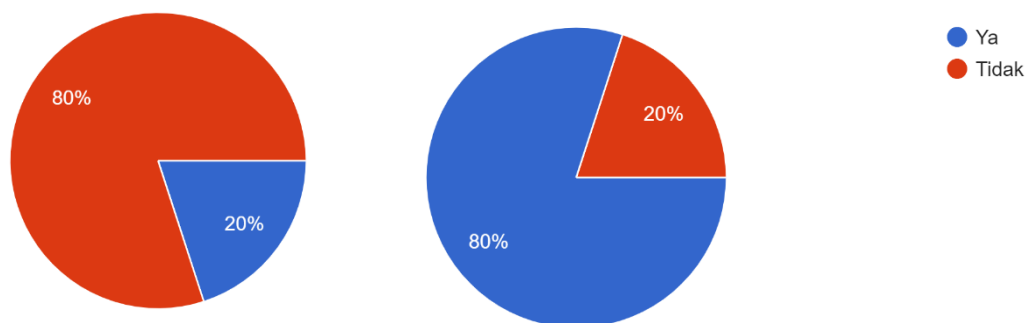
Dari hasil pre – test dan post test mengenai pemahaman mengenai jenis – jenis perundungan didapatkan bahwa hasil pre test, para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub yang memahami definisi perundungan yaitu 20% sedangkan pada hasil post test yaitu 60%. Disimpulkan bahwa para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub mengalami peningkatan pemahaman mengenai jenis – jenis perundungan setelah diberikan materi mengenai Bahaya Perundungan.

- Hasil Pre Test (kiri) dan Post – Test (kanan) mengenai pemahaman tentang dampak dari perundungan:



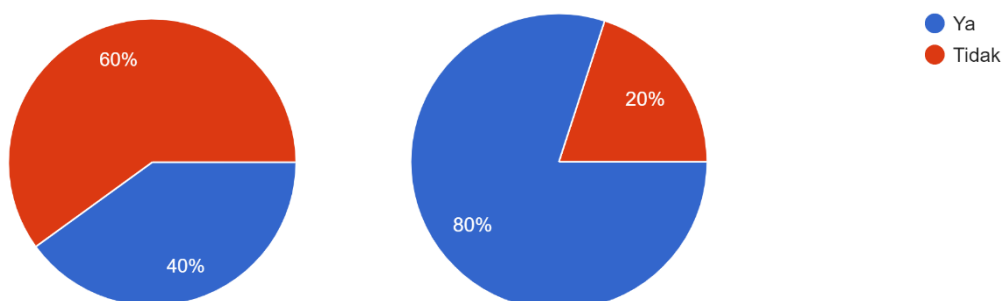
Dari hasil pre – test dan post test mengenai pemahaman mengenai dampak perundungan didapatkan bahwa hasil pre test, para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub yang memahami dampak perundungan yaitu 80% sedangkan pada hasil post test yaitu 100%. Disimpulkan bahwa para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub mengalami peningkatan pemahaman mengenai dampak perundungan setelah diberikan materi mengenai Bahaya Perundungan.

4. Hasil Pre Test (kiri) dan Post – Test (kanan) mengenai pemahaman tentang penyebab dari terjadinya perundungan:



Dari hasil pre – test dan post test mengenai pemahaman mengenai dampak perundungan didapatkan bahwa hasil pre test, para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub yang memahami penyebab perundungan yaitu 20% sedangkan pada hasil post test yaitu 80%. Disimpulkan bawa para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub mengalami peningkatan pemahaman mengenai penyebab perundungan setelah diberikan materi mengenai Bahaya Perundungan.

5. Hasil Pre Test (kiri) dan Post – Test (kanan) mengenai pemahaman tentang karakteristik dari perundungan:



Dari hasil pre – test dan post test mengenai pemahaman mengenai karakteristik perundungan didapatkan bahwa hasil pre test, para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub yang memahami karakteristik perundungan yaitu 40% sedangkan pada hasil post test yaitu 80%. Disimpulkan bawa para siswi kelas 11 MA Miftahul Qulub mengalami peningkatan pemahaman mengenai karakteristik perundungan setelah diberikan materi mengenai Bahaya Perundungan.

SIMPULAN

Psikoedukasi untuk “Meningkatkan Kesadaran Mengenai Bahaya Perundungan Pada Siswi MA Miftahul Qulub” telah berhasil dilaksanakan sehingga bermanfaat bagi para siswi dalam memahami edukasi mengenai definisi perundungan, penyebab perundungan, dampak perundungan serta bagaimana cara mengatasi perundungan dilingkungan sekolah. Dari data pre test dan post test yang telah diberikan maka didapatkan hasil bahwa siswi memahami materi yang diberikan, sehingga para siswi dapat memahami dan meningkatnya kesadaran mengenai perundungan, sehingga lebih peka dengan lingkungan disekitarnya.

UCAPAN TERIMA KASIH

Terima kasih kepada pihak yang terlibat Kepala Desa Tawar, Kepala Sekolah MA Miftahul Qulub, Guru MA Miftahul Qulub, Siswi MA Miftahul Qulub, Dosen Psikologi , dan Dosen Pembimbing Lapangan Rahadyan Widarsadhika Wisnumurti, SH, MH. atas bimbingan terhadap program kerja kami yaitu Psikoedukasi yaitu Meningkatkan Kesadaran Mengenai Bahaya Perundungan Pada Siswi MA Miftahul Qulub.

DAFTAR PUSTAKA

- Aldo Jeremia Herlidanara. 2023. “Perilaku Bullying Remaja: Bagaimana Peran Regulasi Emosi?”. *Jiwa: Jurnal Psikologi Indonesia*, volume (1) : 2, November.
- Putri Miftahul Jannah, Ratna Djuwita. 2018. “Intervensi Peningkatan Perilaku Prosocial dalam Upaya Menurunkan Perundungan”. *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, volume (7) : 2, Juni
- Zefanya Amarya Christy, dkk. 2022. “Aku Siswa Anti Bullying : Layanan Psikoedukasi Untuk Mencegah Bullying di Sekolah”. *JMS : Jurnal Magistrorum Et Scholarium*, volume (2) : 3, April
- Renita Uki Irwanti, Aniq Hudiyah Bil Haq. 2023. “Efektivitas Psikoedukasi Dalam Peningkatan Pengetahuan Tentang *Bullying* Pada Remaja”. *Journal of Islamic and Contemporary Psychology (JICOP)*, volume (3) : 1, Januari.
- Karin Rizky, Suhadianto, dan Herlan Praktito. 2020. “Perilaku Bullying Pada Mahasiswa: Menelisik Pengaruh Harga Diri dan Konformitas”. *Sukma : Jurnal Penelitian Psikologi*, Vol. (1) :1, Juni.
- Nur Arofah Tis’Ina, 2015. “Pola Asuh Otoriter, Konformitas dan Perilaku School Bullying”, *Persona : Jurnal Psikologi Indonesia*, vol (4) : 2, Mei.
- Lika. 2019. “Pelatihan Empati Sebagai Upaya Mengurangi Perilaku Perundungan Pada Siswa SMP”, *Persona: Jurnal Psikologi Indonesia*, vol (8) : 2, Desember.