

PSIKOEDUKASI PENCEGAHAN PERILAKU BULLYING PADA REMAJA: PENINGKATAN KESEJAHTERAAN PSIKOLOGIS (PSYCHOLOGICAL- WELLBEING) REMAJA DI SMA NEGERI 31 MALUKU TENGAH

Cynthia Petra Haumahu^{*1}, Criezta Korlefura², Izak J Makulua³, Yulian Hermanus
Wenno⁴, Abdul Jalil Tuasikal⁵

^{1,2,3,4,5} Bimbingan dan Konseling, Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura, Indonesia

*e-mail: petrahaumahu@gmail.com¹, criezta.tapilatu@gmail.com², ijakobismakulua@gmail.com³,
julianwenno@gmail.com⁴, tuasikal.abd@gmail.com⁵

Abstrak

Tujuan pelaksanaan pengabdian kepada masyarakat ini adalah mengedukasi remaja di SMA Negeri 31 Maluku Tengah tentang pentingnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang memadai agar terhindar dari perilaku-perilaku menyimpang seperti bullying. Psikoedukasi ini pun dilakukan dengan harapan remaja mampu menyelesaikan tugas perkembangannya secara bertanggung jawab, mampu mencapai potensi diri yang maksimal serta mampu bergaul secara "sehat". Tujuan lainnya adalah menghadirkan remaja yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihan, mampu mengambil keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dan memilih atau membentuk lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan. Pengabdian kepada masyarakat dengan pengimplementasian kegiatan "Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja-Peningkatan Kesejahteraan Psikologis (Psychological-Wellbeing) Remaja Di SMA Negeri 31 Maluku Tengah telah berhasil dilakukan. dengan animo peserta yang luar biasa. Ketertarikan siswa ditunjukkan dengan antusiasme siswa dalam merespon setiap pertanyaan saat pemaparan materi, maupun partisipasi aktif dalam kuis dan games yang disajikan oleh pemateri. Psikoedukasi ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman, keterampilan, serta dukungan agar siswa tidak hanya bisa mengidentifikasi bullying, tetapi juga dapat mencegahnya, sekaligus menciptakan generasi yang sehat secara psikologis. Dalam konteks ini, kegiatan psikoedukasi juga memperkenalkan keterampilan dan strategi yang dapat digunakan siswa untuk mengatasi dan mencegah bullying.

Kata kunci: *Bullying, Psychological wellbeing*

Abstract

The purpose of this community service is to educate adolescents at SMA Negeri 31 Central Maluku about the importance of having an adequate level of psychological well-being in order to avoid deviant behaviors such as bullying. This psychoeducation is also carried out with the hope that adolescents are able to complete their developmental tasks responsibly, are able to achieve their maximum potential and are able to get along in a "healthy" manner. Another goal is to present adolescents who have a positive attitude towards themselves and others with all the advantages and disadvantages, are able to make their own decisions and regulate their own behavior, and choose or shape the environment to suit their needs. Community service with the implementation of the activity "Psychoeducation for the Prevention of Bullying Behavior in Adolescents - Improving Adolescent Psychological Wellbeing at SMA Negeri 31 Central Maluku has been successfully carried out. with extraordinary participant interest. Students' interest was shown by their enthusiasm in responding to every question during the presentation of the material, as well as active participation in quizzes and games presented by the speaker. This psychoeducation also aims to provide understanding, skills, and support so that students can not only identify bullying, but also prevent it, while creating a psychologically healthy generation. In this context, the psychoeducation activities also introduced skills and strategies that students can use to address and prevent bullying.

Keywords: *Bullying, Psychological wellbeing*

1. PENDAHULUAN

Masa remaja merupakan masa transisi dari masa anak-anak menuju ke masa dewasa, yang ditandai dengan perubahan-perubahan baik secara fisik, psikis maupun psikososial. Salah satu bentuk perubahan yang terjadi pada masa remaja yaitu adanya peningkatan emosional yang merupakan hasil dari perubahan fisik khususnya yang berkaitan dengan perubahan hormon tubuh pada masa remaja. Pada masa ini, banyak remaja yang tidak memiliki kemampuan untuk mengatasi perubahan fisik dan psikologis yang berdampak pada gejala emosi remaja itu sendiri. Selain itu, pada masa remaja muncul sifat egoisentrisme dan keinginan kuat dari remaja untuk menjadi pusat perhatian orang lain, sehingga remaja membentuk perilaku-perilaku yang menarik perhatian seperti perilaku bullying untuk mendapatkan perhatian dan pengakuan dari orang lain. Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), terdapat 30 kasus bullying alias perundungan di sekolah sepanjang 2023. Angka itu meningkat dari tahun sebelumnya yang berjumlah 21 kasus. Sebanyak 80% kasus perundungan pada 2023 terjadi di sekolah yang dinaungi Kementerian Pendidikan, Kebudayaan, Riset, dan Teknologi (Kemendikbudristek), dan 20% di sekolah yang dinaungi Kementerian Agama.

Beberapa penelitian mengatakan bahwa individu yang menjadi korban bullying teridentifikasi memiliki karakteristik seperti depresi, pasif, dan rasa malu yang berlebihan trauma dan menarik diri dari lingkungan sosialnya (Carney, 20018). Selain menimbulkan dampak negatif terhadap korban, pelaku bullying juga berisiko menjadi individu yang memiliki tingkat kemarahan dan depresi yang tinggi, terindikasi untuk terlibat dalam perilaku kriminal saat dewasa nanti dan cenderung tidak memiliki sikap empati, Hawker & Boulton (2014). Menurut U.S Department of Health and Human Services (2015), bullying adalah “perilaku agresif dan tidak diinginkan di kalangan siswa di sekolah dan secara nyata melibatkan atau menerima ketidakseimbangan kekuatan” dan terjadi secara berulang-ulang dalam periode waktu tertentu. Melihat banyaknya dampak negatif yang ditimbulkan dari perilaku bullying, maka sudah sepantasnya dilakukan intervensi untuk mengatasi dan mencegah terjadinya perilaku bullying tersebut. Olweus (1993) menyatakan bahwa pencegahan perlu dilakukan sehingga dapat menolong korban lebih dini dan menciptakan lingkungan yang kondusif.

Pentingnya kesejahteraan psikologis dimiliki oleh remaja dapat membantu berbagai tantangan kehidupan seperti bullying dan pada dimensi yang ada didalamnya yaitu dimensi afek positif dan dimensi afek negatif yang saling berkaitan. Sejalan dengan Adina Pramithasari (2019) bahwa emosi remaja berperan penting, karena emosi saling berkaitan pada afek positif dan negatif. Remaja akan mudah memaknai hidup dan beraktivitas karena pandangan hidup yang positif. Apabila remaja dapat memiliki hubungan baik dengan keluarga dan teman, disertai dengan peningkatan prestasi akademik, kesejahteraan psikologis pada remaja juga akan meningkat.

Menurut Danyalin dan Tantiani (2022) kesejahteraan psikologis adalah sebuah istilah yang digunakan untuk menjelaskan kesehatan mental seseorang dengan indikator fungsi psikologis positif (*positive psychological functioning*). Seseorang yang mempunyai tingkat kesejahteraan psikologis tinggi dapat merealisasikan, mengekspresikan, dan mengaktualisasikan potensi diri serta mengembangkan kemampuan diri. Hasanuddin (Pertiwi, 2018) berpendapat bahwa bullying adalah sebuah bentuk ancaman yang dilakukan untuk menjatuhkan semangat, mengancam secara fisik, sosial, verbal, serta psikis.

Sekolah memiliki peran yang penting dalam pendidikan. Sebagai lembaga pendidik, sekolah memiliki tugas dalam mengembangkan kepribadian siswa secara menyeluruh. Sekolah memiliki fungsi utama sebagai tempat untuk memberikan ilmu intelektual dan moral. Banyak sekali kasus bullying yang ada di sekolah yang telah viral di sosial media. Tak sedikit siswa yang dibully dipukul, diteriaki, dikatai, dan ditendang. Salah satu tantangan utama saat ini adalah menjadikan remaja bebas dari tekanan fisik maupun psikologis atau dengan kata lain bebas dari bullying. Menyadari fenomena yang ada, pihak Sekolah SMA Negeri 31 Maluku Tengah merasa

perlu melakukan Tindakan preventif bagi siswa/remaja dalam lingkup sekolah agar dapat terhindar dari perilaku bullying. Sehingga psikoedukasi terkait pencegahan bullying dianggap perlu dilaksanakan guna menciptakan remaja yang sehat secara psikologis.

Ada beberapa tujuan yang dapat dijabarkan terkait pelaksanaan kegiatan PkM ini, diantaranya : Sebagai bentuk tanggung jawab dosen dalam memenuhi Tri Dharma Universitas yang harus dilakukan secara terus menerus; Pemanfaatan dana kompetitif hibah PkM yang disediakan dalam lingkup FKIP, Unpatti; Urgenitas masalah bullying yang kerap terjadi serta membawa banyak dampak negatif terhadap perkembangan remaja; Menciptakan remaja yang memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang memadai sehingga terhindar dari perilaku menyimpang seperti bullying.

2. METODE

2.1. Metode tahapan kegiatan dalam program PKM ini memuat tahapan sebagai berikut :

1. Sosialisasi : Setelah mengidentifikasi masalah pada mitra, kemudian pengusul melakukan sosialisasi terkait kegiatan PkM yang akan dilakukan
2. Pelatihan : Melakukan Psikoedukasi terkait *bullying* guna meningkatkan *psychological well being*
3. Penerapan Teknologi : Menyiapkan materi seperti PPT, Modul serta memanfaatkan teknologi seperti Laptop, infocus, Smartphone untuk menunjang pelaksanaan kegiatan.
4. Pendampingan & Evaluasi : Melakukan pendampingan siswa sebagai upaya pencegahan Tindakan *bullying* yang kerap terjadi di kalangan remaja
5. Keberlanjutan Program : Program ini dapat dilakukan secara berkelanjutan dengan menargetkan guru sebagai sasaran berikutnya.

2.2. Tahapan Kegiatan yang akan di lakukan sebagai bentuk Solusi pada mitra akan di urai pada Tabel 1:

Tabel 1. Kegiatan PKM

No	Sesi	Tujuan	Waktu	Aktivitas
1	Pembukaan	• Pemateri dan peserta saling mengenal • Peserta mengetahui rangkaian kegiatan yang akan berlangsung	10 menit	• Pemateri memperkenalkan diri kepada para peserta • Pemateri menjelaskan tujuan dan rangkaian kegiatan Pelatihan • Penyerahan plakat pada pihak sekolah, sebagai bentuk kerja sama
2	Game “Tebak Tokoh”	• Mencairkan suasana • Menjalin keakraban antara pemateri dan peserta	10 Menit	• Pemateri menampilkan beberapa gambar tokoh penting di Indonesia • Peserta diminta untuk menebak nama dan jabatan tokoh-tokoh tersebut (Ada hadiah yang disediakan panitia)

3	<i>Bullying Quis</i>	Mengetahui sejauh mana pemahaman awal siswa tentang <i>bullying</i>	10 menit	- Pemateri menyajikan 10 pernyataan - Peserta diminta memilih jawaban (true/false) dari pernyataan tersebut (Ada hadiah yang disediakan panitia)
4	<i>"Upstander (Lawan bullying di Sekolah)"</i>	- Para peserta mengetahui lebih dalam tentang apa itu <i>bullying</i> - Bagaimana cara mengidentifikasi perilaku <i>bullying</i> di sekitar lingkungan sekolah - Mengetahui cara yang dilakukan jika menjadi korban <i>bullying</i> - Bagaimana menjadi <i>upstander</i>	50 menit	- Pemateri memberikan video terkait <i>bullying</i> - Pemateri memberikan pemahaman tentang <i>bullying</i> - Pemateri memberikan tips cara mengidentifikasi perilaku <i>bullying</i> - Pemateri mengenalkan apa itu <i>upstander</i> dan bagaimana cara menjadi <i>upstander</i> - Pemateri memberikan tips and trik jika menjadi korban <i>bullying</i> - sesi tanya jawab
5	<i>Ice breaking "game tebak gaya"</i>	- Mencairkan suasana - Mencegah kebosanan	15 menit	- Pemateri membagi peserta menjadi 2 kelompok (masing-masing kelompok terdiri dari 5 siswa) - Masing-masing anggota kelompok diminta saling menebak gerakan yang diperagakan oleh ketua kelompok
6	<i>Psychological well-being- "Remaja sehat, Remaja Sejahtera"</i>	- Mengetahui apa itu <i>Psychological well-being</i> - Pentingnya <i>Psychological well-being</i> bagi perkembangan mental remaja - Dampak <i>bullying</i> bagi kesejahteraan psikologis remaja	50 menit	- Pemateri Mengenalkan konsep <i>Psychological well-being</i> - Dimensi <i>Psychological well-being</i> - Faktor-faktor yang mempengaruhi <i>Psychological well-being</i> - Pengukuran <i>Psychological well-being</i> - Bagaimana menjaga

				mental tetap sehat • Sesi tanya jawab
6	Penutupan	• Peserta mendapatkan rangkuman benang merah dari keseluruhan materi yang disampaikan	5 menit	• Pemateri menyampaikan kembali rangkuman materi serta insight yang diperoleh peserta • Ucapan terima kasih dan ajakan untuk dapat bekerjasama dilain kesempatan • Foto bersama

2.3. Partisipasi Mitra

Partisipasi Mitra (SMA Negeri 31 Maluku Tengah) dalam kegiatan ini adalah dengan mendukung penuh kegiatan PkM dengan judul “Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja-Peningkatan Kesejahteraan Psikologis (Psychological-Wellbeing) Remaja Di SMA Negeri 31 Maluku Tengah” dengan menyediakan lokasi serta mempersiapkan para siswa untuk mengikuti kegiatan PKM.

2.4. Evaluasi dan Rencana Program Berkelanjutan

Program PkM ini merupakan program berkelanjutan yang direncanakan ditindaklanjuti dengan kegiatan pendampingan bagi siswa/remaja di SMA Negeri 31 Maluku Tengah, sebagai upaya pencegahan Tindakan bullying yang kerap terjadi di kalangan remaja. Serta menciptakan remaja yang Sejahtera secara psikologis.

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

3.1. Gambaran Ipteks yang diimplementasikan

Gambaran Ipteks yang di implementasikan dalam kegiatan PkM ini adalah dengan dengan mengedukasi remaja di SMA Negeri 31 Maluku Tengah tentang pentingnya memiliki tingkat kesejahteraan psikologis yang memadai agar terhindar dari perilaku-perilaku menyimpang seperti bullying. Psikoedukasi ini pun dilakukan dengan harapan bahwa kegiatan ini dapat menghasilkan kebermanfaatan bagi remaja di SMA Negeri 31 Maluku Tengah agar mampu menyelesaikan tugas perkembangannya secara bertanggung jawab, mampu mencapai potensi diri yang maksimal serta mampu bergaul secara "sehat". Tujuan lainnya adalah menghadirkan remaja yang memiliki sikap yang positif terhadap diri sendiri dan orang lain dengan segala kekurangan dan kelebihan, mampu mengambil keputusan sendiri dan mengatur tingkah lakunya sendiri, dan memilih atau membentuk lingkungan agar sesuai dengan kebutuhan.

3.2. Penerapan Produk Teknologi Dan Inovasi Ke Masyarakat

Penerapan produk teknologi dan inovasi dalam masyarakat, khususnya untuk psikoedukasi tentang bullying dan peningkatan kesadaran psikologis remaja, memiliki peran yang

sangat penting dalam menciptakan generasi muda yang lebih sehat secara psikologis dan emosional. Teknologi tidak hanya dapat digunakan untuk mencegah dan mengatasi bullying, tetapi juga untuk mengedukasi remaja tentang pentingnya kesehatan mental dan bagaimana menjaga kesejahteraan psikologis mereka.

3.2.1. Platform Media Sosial untuk Kampanye Kesadaran dan Pengaruh Positif

Media sosial adalah platform yang sangat besar pengaruhnya terhadap remaja, dan ini bisa dimanfaatkan untuk menyebarkan pesan anti-bullying serta mempromosikan kesehatan mental secara positif. Kampanye-kampanye di media sosial dapat membantu meningkatkan kesadaran tentang bullying serta memberikan sumber daya bagi remaja yang merasa terisolasi.

- **Konten Edukasi:** Menggunakan media sosial untuk berbagi konten edukatif, seperti infografis, cerita inspiratif, atau video yang mengedukasi remaja tentang cara menghadapi bullying, cara menjaga kesehatan mental, dan pentingnya saling mendukung di dunia maya. Pada saat kegiatan psikoedukasi, pemateri memberikan kesempatan bagi peserta untuk membuat video pencegahan bullying yang kemudian di upload ke Instagram dengan menyertakan atau menandai Instagram program studi. Dengan tujuan, menguji pemahaman peserta psikoedukasi sekaligus meningkatkan kreatifitas di kalangan remaja.
- **Penguatan Positif:** Media sosial bisa digunakan untuk menciptakan komunitas positif di mana remaja dapat saling mendukung, berbagi pengalaman, dan bertukar informasi tentang cara menghadapi tekanan psikologis, bullying, atau isu-isu lain yang dihadapi.

3.2.2. Permainan Edukasi untuk menguji pemahaman terkait bullying

Permainan edukasi berbasis teknologi dapat memberikan remaja cara yang menyenangkan untuk belajar tentang emosi, kesehatan mental, dan pencegahan bullying. Melalui game remaja bisa dilatih untuk mengembangkan keterampilan sosial dan emosional yang penting, seperti empati, komunikasi efektif, dan pengelolaan emosi.

Game tema bullying : tujuan dari game yang bertemakan bullying (sering disebut serious games atau game edukasi) adalah untuk menguji pemahaman awal tentang masalah bullying. Game ini dirancang untuk memberikan pengalaman yang interaktif dan mendalam mengenai identifikasi perilaku bullying serta dampaknya,

Implementasi produk teknologi dan inovasi untuk psikoedukasi tentang bullying serta peningkatan kesadaran psikologis remaja sangat penting untuk menciptakan generasi muda yang lebih sejahtera secara psikologis. Teknologi bisa memberikan akses mudah ke informasi, memberikan dukungan emosional, meningkatkan empati, serta membantu remaja mengembangkan keterampilan untuk mengelola stres dan masalah psikologis yang mereka hadapi. Dengan pemanfaatan yang tepat, teknologi dapat menjadi alat yang kuat untuk menciptakan lingkungan yang lebih aman dan mendukung bagi remaja, sekaligus meningkatkan kesejahteraan psikologis mereka secara menyeluruh. Proses tahap pelaksanaan dapat dilihat pada gambar 1 di bawah ini :



Gambar 1. *Pelatihan Permainan Edukasi*



Gambar 2. Pembicara (a) *Sosialisasi bullying* (b) pendampingan pelatihan(c)

4. KESIMPULAN

Pengabdian kepada masyarakat dengan pengimplementasian kegiatan “Psikoedukasi Pencegahan Perilaku Bullying Pada Remaja-Peningkatan Kesejahteraan Psikologis (Psychological-Wellbeing) Remaja Di SMA Negeri 31 Maluku Tengah telah berhasil dilakukan. dengan animo peserta yang luar biasa. Ketertarikan siswa ditunjukkan dengan antusiasme siswa dalam merespon setiap pertanyaan saat pemaparan materi, maupun partisipasi aktif dalam kuis dan games yang disajikan oleh pemateri. Psikoedukasi ini juga bertujuan untuk memberikan pemahaman, keterampilan, serta dukungan agar siswa tidak hanya bisa mengidentifikasi bullying, tetapi juga dapat mencegahnya, sekaligus menciptakan generasi yang sehat secara psikologis. Dalam konteks ini, kegiatan psikoedukasi juga memperkenalkan keterampilan dan strategi yang dapat digunakan siswa untuk mengatasi dan mencegah bullying.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Fakultas Keguruan dan Ilmu Pendidikan, Universitas Pattimura yang telah memberi dukungan **financial berupa dana hibah PNB** terhadap pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- Adina Pramithasari, M. N. M. S. (2019). Kebersyukuran dan Kesejahteraan Subjektif pada Guru SMA Negeri 1 Sewon. *Jurnal Penelitian Psikologi*, 10(2).
- A. Sofia and M. A. Adiyanti, ‘Hubungan pola asuh otoritatif orangtua dan konformitas teman sebaya terhadap kecerdasan moral’, *J. Pendidik. Progresif*, vol. 4, no. 2, pp. 133–141, 2013.
- Carney, J. (2018). Perceptions of bullying and associated trauma during adolescence. *Professional School Counseling*, 11, 179 –188. doi: 10.5330/PSC.n.2010-11.179.
- Danyalin, A. M., & Tantiani, F. F. (2022). Kesesakan dan Kesejahteraan Psikologis pada Remaja di Pondok Pesantren. *Jurnal Ecopsy*, 9(1), 29-40. doi: 10.20527/ecopsy.2022.03.003.
- Olweus, D. (1993). *Bullying at school: What we know and what we can do*. Oxford: Blackwell

Hawker, D. S. J., Boulton, M. J. (2014). *Twenty years research on peer victimization and psychosocial maladjustment: A meta-analytic review of cross-sectional studies. Journal of child psychology and psychiatry*, 41(4), 441-4