

Efektivitas Program Teman Baik (Temani, Bantu, Ingatkan Dan Kuatkan): Psikoedukasi Bullying Di SMPN 7 Kota Bukittinggi

Iqbal Rahman¹, Dienul Aina AB², Raudatul Jannati Ir³, Tuti Rahmi⁴

Departemen Psikologi, Universitas Negeri Padang

e-mail: iqbalrahmansmj@gmail.com

Published: January , 2026

ABSTRAK

Bullying merupakan permasalahan serius di lingkungan sekolah yang berdampak pada kesehatan mental, sosial, dan akademik siswa. Hasil asesmen awal di SMPN 7 Kota Bukittinggi menunjukkan tingginya perilaku perundungan di kalangan siswa kelas VII, baik sebagai pelaku maupun korban. Sebagai siswa yang menjadi korban berasal dari keluarga broken home, yang menyebabkan rendahnya regulasi emosi dan kemampuan sosial. Temuan ini menegaskan perlunya intervensi preventif melalui psikoedukasi untuk meningkatkan pemahaman siswa mengenai *bullying*. Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen berbentuk Pra Eksperimental dengan *One Group Pretest-Posttest Design* pada 57 siswa kelas VII di SMP N 7 Kota Bukittinggi. Efektivitas intervensi dievaluasi melalui pretest dan posttest, kemudian dianalisis menggunakan uji *Paired Sampel T-Test*. Karena data selisih tidak berdistribusi normal, analisis tambahan dilakukan dengan *Wilcoxon Signed-Rank*. Hasil evaluasi menunjukkan adanya peningkatan signifikan pada pemahaman siswa. Rata-rata skor pretest sebesar 84,00 meningkat menjadi 91,33 pada posttest. Uji t menghasilkan $t(57) = -3,644$ dengan $p < .001$, sementara uji Wilcoxon memberikan nilai $z = -3,566$ dengan $p < .001$. Ukuran efek Cohen's sebesar -0,478 menunjukkan pengaruh intervensi berada pada kategori sedang. Psikoedukasi terbukti efektif dalam meningkatkan pemahaman dan sikap anti bullying pada siswa kelas VII. Program ini berpotensi menjadi upaya preventif berkelanjutan untuk menciptakan lingkungan sekolah aman dan bebas dari perundungan.

Kata kunci: *Bullying, Psikoedukasi, Siswa SMP*

ABSTRACT

Bullying is a serious problema in the school environment that affets students' mental, social, and academic well-being. Initial assessments at SMPN 7 Bukittinggi City indicated a high incidence of bullying among seventh-grade students, both as perpetrators and victims. Several students who became victim came from broken-home families, which contributed to low wmoational regulation and limkted social skill. These finding highlight the need for preventive interventions through psychoedukation to improve students' understanding of bullying. This research employed a quantitative research method with a pre-experimental design using a One-Group Pretest-Posttest Design involving 57 seven-grade Studentd at SMP N 7 Bukittinggi City. The effectiveness of the intervention was evaluated using pretest and posttest score, which were analyzed through a paired saampel t-Test. Since the difference scores were not normally distributed, additional análisis was conducted using the Wilcoxon Signed-Rank Test. The results showed a significant increase in students' understanding. The aaverage pretest score of 84,00 increased to 91,33 in the posttest. The t-test produced $t(57) = -3,644$ wiith $p < .001$, while the Wilcoxon test yielded $z = -3,566$ with $p < .001$. Cohen's value of -0,478 indicated that the intervención had a moderate effect size. The psychoedukation program was proven effective in enhancing students' understanding and no bullying attitudes. This program has the potencial to serve as a sustainable preventive effort to créate a safe and bullying-free school environment.

Keywords: Bullying, Psychoedukation, Junior High School Students.

© The Author(s). 2021 Open Access This article is licensed under a Creative Commons Atibution 4.0 International License, which permits use, sharing, adaptation, distribution and reproduction in any medium or format, as long as you give appropriate credit to the original author(s) and the source, provide a link to the Creative Commons licence, and indicate if changes were made. The images or other third party material in this article are included in the article's Creative Commons licence, unless indicated otherwise in a credit line to the material. To view a copy of this licence, visit <http://creativecommons.org/licenses/by/4.0>

PENDAHULUAN

Sekolah merupakan tempat bagi siswa untuk menuntut ilmu sekaligus ruang untuk belajar bersosialisasi dengan teman. Akan tetapi, maraknya fenomena bullying di lingkungan pendidikan, khususnya pada Sekolah Menengah Pertama (SMP), masih menjadi masalah serius yang perlu mendapatkan perhatian. *Bullying* tidak hanya berdampak pada kesehatan mental, tetapi juga berpengaruh kepada emosional, sosial, dan akademik (Simbolon, 2022). SMPN 7 Kota Bukittinggi merupakan salah satu sekolah yang sedang menghadapi masalah maraknya

bullying. Permasalahan semakin tinggi karena sebagian korban berasal dari keluarga broken home dan sudah menjadi korban perundungan sewaktu masih di Sekolah Dasar (SD). Keadaan keluarga yang kurang harmonis akan berkontribusi pada rendahnya kepercayaan diri siswa dan membuat siswa lebih rentan menjadi target *bullying* (Ananta, 2021). Anak yang kekurangan perhatian serta kasih sayang dari orang tua akan merasa diasingkan, akibatnya anak mengalami kesulitan dalam mengekspresikan dan mengelola emosi (Honaini, 2024). Permasalahan ini sangat penting untuk ditindak lanjuti karena selain menimbulkan penderitaan psikologis, *bullying* juga bisa mengganggu lingkungan sekolah dan menjadikan sekolah sebagai sumber ketakutan bagi siswa yang seharusnya sekolah merupakan tempat yang aman dan nyaman.

Di SMPN 7 Bukittinggi, fenomena *bullying* ini dapat dilihat melalui perilaku berupa ejekan, pengucilan, hingga kekerasan fisik. Hasil pengamatan guru bersama layanan bimbingan konseling sekolah menunjukkan sebagian besar korban berasal dari keluarga yang broken home. Kondisi ini ditandai dengan adanya kasus perceraian, konflik rumah tangga sehingga siswa merasakan kehilangan dukungan secara emosional (Ananta, 2021). Korban *bullying* lebih cenderung memperlihatkan perilaku menarik diri dari lingkungan sosial, mudah merasa tersinggung, dan kesulitan dalam menyampaikan emosi yang dirasakan. Siswa lebih sering memendam perasaan yang mereka rasakan sendirian yang pada akhirnya bisa makin memperburuk posisi diantara pertemanan dengan teman sebaya dan meningkatkan risiko menjadi target perundungan (Supriyanto, 2021). Fenomena ini memperlihatkan adanya keterkaitan dengan latar belakang keluarga, kurang kasih sayang, keterampilan emosi yang rendah, serta tingginya kerentanan terhadap *bullying*. Jika tidak segera ditindak lanjuti, kondisi ini bisa berdampak serius, mulai dari munculnya stress akut hingga penurunan prestasi akademik (Munawir, 2024).

Berdasarkan gambaran fenomena dan analisis latar belakang yang ada fokus masalah yang bisa ditindaklanjuti adalah maraknya kasus *bullying* yang terjadi di SMPN 7 Kota Bukittinggi, tidak banyak korban juga berasal dari keluarga broken home dan kurangnya kasih sayang salah satu dari orang tua baik itu dengan ayah maupun dengan ibu. Berdasarkan hasil asesmen awal di SMPN 7 Bukittinggi, ditemukan fenomena *bullying* pada kalangan siswa. Bentuk perilaku *bullying* yang dilakukan berupa ejekan, memanggil teman dengan sebutan tidak pantas, menyebut nama orang tua, dan hinaan terhadap kondisi fisik. Umumnya, pelaku *bullying* merupakan siswa yang cenderung ekstrovert, aktif, dan memiliki banyak relasi baik di dalam kelas maupun di luar kelas. Menurut Muliana, Haslan, Sawaludin, dan Alqadri (2025) pelaku *bullying* umumnya merupakan siswa yang lebih dominan secara sosial maupun akademik. Pelaku biasanya memanfaatkan kekuatan sosialnya untuk mendominasi atau menekan teman sebaya yang dianggap lebih lemah. Hal ini menciptakan rasa tidak aman pada korban, menyebabkan korban menarik diri dari interaksi sosial dan mengalami gangguan dalam aspek akademik maupun psikologis.

Perilaku *bullying* di SMPN 7 Bukittinggi dimulai dari satu siswa atau satu kelompok kecil siswa, kemudian diikuti oleh siswa lain yang turut melakukan ejekan dengan alasan bercanda. Menurut Ayuwandari, Rini, dan Pratitis (2023), Seseorang terdorong perilaku karena adanya pengaruh teman sebaya, hal ini biasanya juga dipengaruhi oleh keinginan untuk menunjukkan diri sebagai individu yang kuat dan tidak ingin diremehkan oleh teman. Berdasarkan hasil asesmen awal juga ditemukan bahwa korban *bullying* umumnya siswa dengan kepribadian yang lebih pendiam, pasif, introvert, serta memiliki sedikit teman bahkan terkadang tidak memiliki teman sama sekali. Ayuwandari, Rini, dan Pratitis (2023) mengungkapkan bahwa anak-anak yang pendiam lebih cenderung menerima perlakuan *bullying* karena merasa tidak memiliki kekuatan untuk melawan. Konsep diri yang rendah juga menjadi salah satu faktor yang membuat mereka lebih rentan menjadi sasaran.

Sejalan dengan itu, penelitian Yusuf, Habibie, Efendi, dan Kurniati (2019) menambahkan bahwa perasaan kesepian dan ketidakmampuan menjalin relasi sosial meningkatkan kerentanan individu menjadi korban *bullying*. Sementara itu, Palermi, Bartolo, Musso, Servidio, dan Costabile (2022) menemukan bahwa siswa dengan harga diri rendah memiliki risiko lebih tinggi untuk terlibat baik sebagai pelaku maupun korban *bullying*. Selain faktor kepribadian, kondisi keluarga juga berperan penting. Beberapa korban *bullying* berasal dari keluarga dengan hubungan yang kurang harmonis atau mengalami broken home, sehingga anak kesulitan membangun kemampuan asertif dan pertahanan diri. Menurut Mahnunin dan Ridjal (2021), perilaku negatif seperti mudah berkata kasar, menutup diri, kurang memiliki motivasi, dan tidak memiliki empati seringkali merupakan dampak dari konflik internal dalam keluarga.

Dampak yang ditimbulkan dari *bullying* tidak hanya mempengaruhi kondisi psikologis korban, tetapi juga berdampak pada prestasi akademik, semangat belajar, serta hubungan sosial di sekolah. Korban *bullying* verbal mengalami gejala menarik diri, kehilangan motivasi belajar, serta mengalami penurunan kepercayaan diri (Muliana, Haslan, Sawaludin, Alqadri., 2025). Korban cenderung menunjukkan konsep diri yang rendah, kurang percaya diri, takut gagal, merasa tidak berharga, serta enggan mencoba hal baru (Ayuwandari, Rini, Pratitis, 2023). Oleh karena itu, untuk menekan angka kejadian *bullying* di sekolah, diperlukan strategi intervensi yang tepat, salah satunya melalui program psikoedukasi. Psikoedukasi berperan dalam meningkatkan pemahaman siswa mengenai bentuk, dampak, dan cara penanganan *bullying*. Menurut Ayuwandari et al. (2023), pemberian informasi dan nasihat secara sistematis kepada siswa berpotensi menurunkan perilaku *bullying*. Penelitian Kumala, Sari, dan

Widayaningsih (2019) menunjukkan bahwa setelah mengikuti program psikoedukasi, peserta mengalami peningkatan pemahaman tentang bentuk-bentuk perilaku *bullying* serta tindakan yang perlu dilakukan jika menyaksikan kasus serupa. Hasil serupa ditemukan oleh Fatah, El-Maksoud, dan Elkhalek (2022), yang melaporkan adanya peningkatan signifikan pada kemampuan siswa dalam menghadapi *bullying* setelah intervensi psikoedukasi.

METODE

Penelitian ini menggunakan metode penelitian kuantitatif dengan desain eksperimen berbentuk pra eksperimental One-group Pretest-posttest Design. Menurut sugiyono (2023) One-group Pretest-posttest Design memiliki proses pretes dan postes, sehingga pengaruh intervensi dapat dihitung dengan cara membandingkan nilai postes dengan pretes. Apabila nilai postes lebih besar, maka intervensi berpengaruh positif. Data didapat melalui kuisisioner menggunakan penilaian benar dan salah serta penilaian dengan empat poin. Dengan demikian rancangan intervensi yang akan diberikan berupa psikoedukasi mengenai *bullying*. Proses pemberian psikoedukasi diawali dengan pemberian *pretest* berupa kuesioner kepada seluruh partisipan untuk mengetahui pengetahuan siswa terhadap *bullying* sebelum diberikannya intervensi. Selanjutnya pemberian materi tentang *bullying* kepada seluruh partisipan, adapun materi yang diberikan adalah Pengertian *bullying*, perbedaan *bullying* dengan kekerasan, jenis-jenis *bullying*, dampak positif jika *bullying* tidak ada, cara mencegah *bullying* dan perlunya saling menjaga satu sama lain di ruang lingkup sekolah. Untuk menambah pemahaman lebih lanjut, peneliti memaparkan video yang relevan agar siswa mendapatkan gambaran dan mudah memahami informasi yang diberikan. Ditengah pemberian materi, pemateri memberikan ice breaking untuk mencairkan suasana setelah pemberian materi supaya partisipan tidak merasa jenuh dan bosan. Selanjutnya peneliti menggunakan teknik roleplay, siswa diajarkan cara menolak *bullying*. Peneliti memberikan contoh, kemudian siswa memainkan peran sebagai korban dan saksi. Siswa diajarkan bagaimana cara bersikap seharusnya jika kejadian bullying terjadi. Terakhir peneliti memberikan *posttest* berupa kuesioner kepada seluruh partisipan Untuk mengetahui pengetahuan siswa terhadap *bullying* setelah diberikannya intervensi. Seluruh rangkaian Intervensi diberikan kepada 57 siswa kelas VII SMPN 7 Kota Bukittinggi.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Penelitian ini bertujuan untuk menguji efektivitas intervensi psikoedukasi mengenai *bullying* terhadap peningkatan pengetahuan, sikap, dan perilaku siswa SMP. Analisis data dilakukan menggunakan uji *Paired Sample t-Test* untuk membandingkan skor *pretest* dan *posttest*. Hasil analisis menunjukkan adanya perbedaan yang signifikan antara skor *pretest* dan *posttest*. Skor rata-rata *pretest* adalah 84,00 (SD = 10,56) sedangkan skor rata-rata *posttest* meningkat menjadi 91,33 (SD = 8,96). Dengan demikian, terjadi peningkatan skor sebesar 7,33 poin setelah siswa mendapatkan intervensi. Uji *Paired Sample t-Test* menghasilkan nilai $t(57) = -3,644$ dengan $p < .001$, yang mengindikasikan bahwa peningkatan tersebut signifikan secara statistik.

Tabel 1. Uji *Paired Sample t-Test*

Statistik Uji	Nilai
Paired Sample t-Test	-3,644

Uji normalitas menggunakan *Shapiro-Wilk* menunjukkan bahwa data selisih *pretest-posttest* tidak berdistribusi normal ($p = .032$). Oleh karena itu, dilakukan uji non-parametrik alternatif yaitu *Wilcoxon Signed-Rank Test*. Hasil uji Wilcoxon menunjukkan perbedaan yang signifikan dengan nilai $z = -3,565$, $p < .001$. Konsistensi hasil dari kedua uji ini menguatkan bahwa intervensi yang diberikan efektif meningkatkan skor siswa. Selain signifikansi statistik, perhitungan ukuran efek (*effect size*) menunjukkan nilai Cohen's $d = -0,478$, yang berada pada kategori sedang. Hal ini menegaskan bahwa intervensi yang dilakukan tidak hanya signifikan secara statistik, tetapi juga memiliki dampak praktis yang cukup berarti dalam meningkatkan pemahaman dan sikap siswa terhadap bullying.

Tabel 2. Uji Normalitas

Statistik Uji	Nilai
Shapiro Wilk	$p = .032$
Wilcoxon Signed Rank Test	$z = -3,565$
Cohen's	$d = -0,478$

Temuan ini sejalan dengan penelitian-penelitian sebelumnya yang menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi dan strategi berbasis pengalaman seperti *roleplay* dapat meningkatkan kesadaran siswa mengenai

bullying, serta mengubah sikap mereka terhadap perilaku perundungan (Olweus, 2013; Rigby, 2017). Kegiatan psikoedukasi memberikan informasi yang jelas mengenai bentuk-bentuk *bullying*, dampak psikologis maupun sosial yang ditimbulkan, serta cara mencegah dan menanganinya. Sementara itu, kegiatan *roleplay* memberikan kesempatan bagi siswa untuk melatih keterampilan sosial dan empati dengan cara menempatkan diri pada posisi korban maupun saksi *bullying*. Peningkatan skor pasca intervensi juga dapat dijelaskan melalui teori pembelajaran sosial Bandura (1977), yang menekankan pentingnya observasi, modeling, dan pengalaman langsung dalam mengubah perilaku. Melalui *roleplay*, siswa tidak hanya menerima informasi secara pasif, tetapi juga aktif mencoba perilaku alternatif yang lebih prososial. Hal ini memungkinkan internalisasi nilai-nilai anti-*bullying* sehingga lebih bertahan lama.

Secara praktis, hasil ini menunjukkan bahwa program psikoedukasi yang dirancang dalam penelitian ini cukup efektif untuk meningkatkan pemahaman dan sikap anti-*bullying* di kalangan siswa SMP. Dengan adanya peningkatan yang signifikan, sekolah dapat mempertimbangkan penerapan intervensi serupa secara berkelanjutan, misalnya dengan memasukkan program anti-*bullying* ke dalam kurikulum pendidikan karakter atau kegiatan ekstrakurikuler. Namun demikian, terdapat keterbatasan penelitian ini, yaitu distribusi data selisih skor tidak normal. Walaupun uji non-parametrik tetap menunjukkan hasil signifikan, kondisi ini menunjukkan perlunya penelitian lebih lanjut dengan jumlah sampel yang lebih besar serta desain penelitian yang lebih ketat (misalnya dengan kelompok kontrol) untuk memperkuat temuan. Secara keseluruhan, hasil penelitian ini menegaskan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis informasi dan *roleplay* efektif dalam meningkatkan pengetahuan, sikap, dan perilaku anti-*bullying* pada siswa SMP, serta memiliki implikasi praktis bagi upaya pencegahan *bullying* di lingkungan sekolah.

KESIMPULAN

Intervensi program Teman Baik (Temani, Bantu, Ingatkan, dan Kuatkan): Psikoedukasi *Bullying* di SMPN 7 Kota Bukittinggi memberikan pengalaman berharga bagi penulis, baik dari segi penguasaan keterampilan teknis maupun penguatan kompetensi akademik. Hasil pelaksanaan intervensi menunjukkan bahwa psikoedukasi mengenai *bullying* dapat meningkatkan pemahaman siswa terkait bentuk, dampak, dan cara pencegahan *bullying*. Data *pretest* dan *posttest* memperlihatkan adanya peningkatan signifikan pada pengetahuan dan sikap siswa setelah diberikan intervensi. Dengan demikian, program ini terbukti efektif dalam menumbuhkan kesadaran siswa mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman, inklusif, dan bebas dari *bullying* dan diharapkan sekolah dapat melanjutkan program psikoedukasi serupa secara berkala, sehingga siswa memperoleh penguatan berkelanjutan mengenai perilaku prososial dan pencegahan bullying.

DAFTAR PUSTAKA

- Ananta, A.& Suhadianto (2021). Buku saku anti bullying:stop bully! Surabaya: Untag Surabaya Press.
- Ayuwandari, K. R., Rini, A. P., & Pratitis, N. (2023). Perilaku bullying pada siswa Sekolah Menengah Pertama (SMP): Menguji peran dukungan sosial dan perilaku asertif. *INNER: Journal of Psychological Research*, 3(1), 146–154.
- Fatah, A. E. W. O., El-Maksoud, A. M. M., & Elkhalek, A. H. A. (2022). A psychoeducational intervention for teachers about bullying behavior prevention among secondary school students. *Middle East Current Psychiatry*, 29(1), 1–9. <https://doi.org/10.1186/s43045-022-00212-1>
- Honaini, A. (2024). *Dampak Keluarga Broken Home terhadap Regulasi Emosi Siswa MTsN 1 Pamekasan* (Doctoral dissertation, INSTITUT AGAMA ISLAM NEGERI MADURA).
- Kumala, O. D., Sari, E. P., & Widayaningsih, T. P. (2019). *Psikoedukasi untuk menurunkan perilaku bullying dan pembentukan kader anti-bullying di SD Y. Dalam Prosiding Seminar Nasional Menuju Masyarakat Madani dan Lestari seri 9: "Pemukiman Cerdas dan Tanggap Bencana"* (hlm. 27–37). Lembaga Penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat, Universitas Islam Indonesia. <https://dspace.uui.ac.id/handle/123456789/17351>
- Mahnunin, J., & Ridjal, T. (2021). Identifikasi tingkah laku siswa dari keluarga broken home (Studi kasus tentang keluarga broken home dan tingkah laku siswa MTs). *Thalaba Pendidikan Indonesia*, 4(1), 29–46.
- Muliana, Mambrur Haslan, M., Sawaludin, & Alqadri, B. (2025). Perilaku bullying siswa di lingkungan SMP Negeri 4 Gerung Kabupaten Lombok Barat. *Pendas: Jurnal Ilmiah Pendidikan Dasar*, 10(03). <https://doi.org/10.23969/jp.v10i03.29610>
- Munawir, M., Fitriyah, R. H., & Khoirunnisa, S. A. (2024). Fenomena bullying dalam perspektif pendidikan agama Islam. *Studi Religia: Jurnal Pendidikan dan Pemikiran Islam*, 8, 29–39.
- Palermi, A. L., Bartolo, M. G., Musso, P., Servidio, R., & Costabile, A. (2022). Self-esteem and adolescent bullying/cyberbullying and victimization/cybervictimization behaviours: A person-oriented approach. *Europe's Journal of Psychology*, 18(3), 249–261. <https://doi.org/10.5964/ejop.5379>
- Simbolon, M. (2012). Perilaku bullying pada mahasiswa berasrama. *Jurnal psikologi*, 39(2), 233–243.

- Sugiono. (2023). *Metode Penelitian Kuantitatif, Kualitatif, dan R&D*. (Edisi kedua, cetakan ke 5). Bandung: Alfabeta. ISBN 978-602-289-533-6
- Supriyatno, M. A. (Ed.). (2021). *Stop perundungan/bullying yuk!* Jakarta: Direktorat Sekolah Dasar, Direktorat Jenderal PAUD, Dikdas dan Dikmen, Kemendikbudristek.
- Yusuf, A., Habibie, A. N., Efendi, F., Kurnia, I. D., & Kurniati, A. (2022). Prevalence and correlates of being bullied among adolescents in Indonesia: Results from the 2015 Global School-based Student Health Survey. *International Journal of Adolescent Medicine and Health*, 34(1), 20190064. <https://doi.org/10.1515/ijamh-2019-0064>