

IMPLEMENTASI PROGRAM 'SEKOLAH CERIA': PSIKOEDUKASI KADER SEBAYA UNTUK MENCEGAH BULLYING DI SEKOLAH

Ratri Pratiwi^{*1}, Maryama Nihayah², Jelang Hardika³

^{1,2,3}Fakultas Psikologi, Universitas Mercu Buana Yogyakarta

²Yayasan Nawakamal Mitra Semesta

*e-mail: ratri.pratiwi@mercubuana-yogya.ac.id¹, maryana@mercubuana-yogya.ac.id², hardikajelang@gmail.com³

Abstrak

Bullying di sekolah merupakan permasalahan serius yang berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa. Program "Sekolah CERIA" merupakan inisiatif psikoedukasi yang melibatkan kader sebaya dalam upaya pencegahan bullying di SMPN 3 Sentolo. Program pengabdian masyarakat ini bertujuan untuk meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak perundungan dan cara merespon tindakan bullying di sekolah, serta keterampilan regulasi emosi. Metode implementasi program psikoedukasi dengan cara pemberian materi dan role-play berdasarkan asesmen lapangan. Kegiatan diikuti oleh 40 siswa kader sebaya dan 5 guru pendamping. Hasil evaluasi menunjukkan bahwa mayoritas siswa memiliki pemahaman yang lebih baik tentang bullying serta peningkatan keterampilan intervensi dan dukungan sosial terhadap korban. Meskipun keterlibatan siswa dalam intervensi masih rendah, program ini berhasil membangun kesadaran kolektif mengenai pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif. Oleh karena itu, keterlibatan kader sebaya dalam pencegahan bullying dapat menjadi strategi efektif untuk mendukung kesejahteraan psikologis siswa di sekolah. Dampak jangka Panjang program ini berpotensi menurunkan kasus bullying di sekolah, serta membentuk budaya sekolah yang inklusif dan peduli. Selain itu, program ini dapat memperkuat keterampilan social siswa, mempengaruhi kebijakan sekolah terkait pencegahan bullying. Dengan demikian, keterlibatan kader sebaya dalam pencegahan bullying dapat menjadi strategi berkelanjutan dan efektif untuk menciptakan lingkungan belajar yang lebih sehat dan aman.

Kata kunci: bullying, kader sebaya, psikoedukasi, kesejahteraan psikologis, sekolah

Abstract

Bullying in schools represents a grave issue that adversely impacts students' psychological well-being. The "Sekolah CERIA" program is a psychoeducational initiative that engages peer cadres in bullying prevention efforts at SMPN 3 Sentolo. The objective of this community service program is to enhance students' awareness of the impact of bullying and the appropriate responses to bullying in the school environment, in addition to fostering emotion regulation skills. The psychoeducation program is methodically implemented through the presentation of material and role-playing activities grounded in field assessments. The activity was attended by 40 peer cadre students and five accompanying teachers. The evaluation results showed that the majority of students had a better understanding of bullying, as well as improved intervention skills and social support for victims. Although student involvement in the intervention was still low, the program succeeded in building collective awareness regarding the importance of creating a safe and supportive school environment. Therefore, the involvement of peer cadres in bullying prevention can be an effective strategy to support students' psychological well-being at school. In the long term, this program has the potential to reduce bullying incidents, build an inclusive school culture, and strengthen students' social skills. Additionally, it may influence school policies on bullying prevention and serve as a model for other schools. Peer cadre involvement in bullying prevention can be a sustainable and effective strategy to promote a healthier and safer learning environment.

Keywords: bullying, peer cadres, psychoeducation, psychological well-being, schools

1. PENDAHULUAN

Bullying atau perundungan di sekolah merupakan permasalahan serius yang berdampak pada kesejahteraan psikologis siswa [1]. Perundungan tidak hanya menyebabkan distress emosional, tetapi juga gangguan dalam penyesuaian sosial dan penurunan prestasi akademik [2], [3]. Menurut Federasi Serikat Guru Indonesia (FSGI), pada tahun 2023 tercatat 23 kasus perundungan di sekolah, dengan 50% terjadi di jenjang Sekolah Menengah Pertama (SMP), 23%

di Sekolah Dasar (SD), 13,5% di Sekolah Menengah Atas (SMA), dan 13,5% di Sekolah Menengah Kejuruan (SMK) [4]. Sementara itu, Jaringan Pemantau Pendidikan Indonesia (JPPI) mencatat bahwa jumlah kasus kekerasan di lingkungan pendidikan pada tahun 2024 meningkat lebih dari 100% dibandingkan tahun sebelumnya, mencapai 573 kasus [5].

Data dari Komisi Perlindungan Anak Indonesia (KPAI) menunjukkan bahwa dari total 3.800 kasus perundungan yang terjadi pada tahun 2023, hampir 50% terjadi di lingkungan sekolah [6]. Hal ini mengindikasikan bahwa sekolah merupakan arena utama terjadinya perundungan, sehingga diperlukan strategi preventif untuk menciptakan lingkungan yang aman dan kondusif bagi siswa.

Bullying memiliki dampak jangka panjang terhadap perkembangan psikologis siswa, baik bagi korban, pelaku, maupun saksi perundungan [7]. Siswa yang mengalami bullying cenderung mengalami emosi negatif seperti marah, dendam, stres, dan kecemasan, yang menghambat kemampuan mereka dalam beradaptasi sosial dan akademik [7][8]. Studi menunjukkan bahwa siswa dengan masalah kesehatan mental memiliki prestasi akademik yang lebih rendah akibat kesulitan berkonsentrasi dan berinteraksi dalam lingkungan belajar [8].

Hasil studi pendahuluan di SMPN 3 Sentolo menunjukkan bahwa dari 568 siswa yang bersekolah di sana, sebanyak 16% (66 siswa) terindikasi mengalami masalah psikososial berdasarkan hasil skrining menggunakan Pediatric Symptom Checklist (PSC). Selain itu, jumlah guru BK di sekolah ini hanya 3 orang, sehingga rasio guru BK dan siswa mencapai 1:190, jauh dari standar ideal 1:150. Hal ini mengindikasikan keterbatasan tenaga pendamping yang dapat memberikan intervensi terhadap masalah psikologis siswa.

Salah satu bentuk perundungan yang umum ditemukan di SMPN 3 Sentolo adalah perundungan verbal, seperti memanggil teman dengan nama orang tua mereka. Meskipun sering dianggap lumrah, perilaku ini menyebabkan ketidaknyamanan yang berkepanjangan bagi siswa. Bahkan, tidak jarang perundungan verbal berujung pada konflik fisik atau perkelahian antar siswa. Upaya pencegahan yang telah dilakukan di sekolah berfokus pada pemberian sanksi bagi pelaku, sosialisasi anti-bullying, serta keterlibatan guru Bimbingan dan Konseling (BK) dalam menangani kasus yang muncul. Namun, pendekatan ini sering kali belum efektif karena keterbatasan jumlah guru BK serta kurangnya mekanisme deteksi dini yang melibatkan siswa secara aktif dalam pencegahan bullying.

Sebagai upaya untuk mengurangi angka bullying di sekolah, Pemerintah Kabupaten Kulon Progo melalui Balai Pendidikan Menengah (Dikmen) telah mewajibkan sekolah untuk membentuk tim pencegahan tindak kekerasan. Program ini bertujuan untuk meminimalisasi perundungan dengan meningkatkan pemahaman siswa mengenai bahaya bullying melalui sosialisasi dan edukasi [9]. Sejalan dengan upaya ini, Tim Pengabdian Fakultas Psikologi Universitas Mercu Buana Yogyakarta menginisiasi program "Sekolah Ceria", sebuah program psikoedukasi berbasis kader sebaya yang bertujuan untuk 1) Meningkatkan kesadaran siswa tentang bullying dan dampaknya terhadap kesejahteraan psikologis, 2) melatih kader sebaya agar mampu mendeteksi dan mengintervensi kasus perundungan di sekolah, dan 3) mendorong keterlibatan teman sebaya sebagai agen perubahan untuk menciptakan lingkungan sekolah yang lebih aman.

Program ini berlandaskan pada Teori Pembelajaran Sosial (Social Learning Theory) oleh Bandura, yang menyatakan bahwa individu cenderung meniru perilaku yang diamati dalam lingkungannya, terutama dari rekan sebaya. Pendekatan ini juga didukung oleh Theory of Planned Behavior yang menjelaskan bagaimana perubahan perilaku dapat terjadi melalui peningkatan kesadaran, perubahan sikap, serta dorongan sosial dari lingkungan sekitar [10], [11].

Beberapa penelitian telah menunjukkan bahwa psikoedukasi efektif dalam meningkatkan literasi kesehatan mental dan mengubah perilaku sosial siswa. Studi yang dilakukan oleh Syarifuddin, Mariskha, dan Umaroh menemukan bahwa psikoedukasi berbasis peer education mampu meningkatkan pemahaman siswa tentang kesehatan mental serta mengurangi perilaku bullying [12].

Selain itu, penelitian oleh Susanti, Prabowo, dan Haryanto menunjukkan bahwa intervensi psikoedukasi berbasis teman sebaya meningkatkan keterampilan sosial siswa dan membantu menciptakan lingkungan yang lebih aman [13]. Keterlibatan teman sebaya dalam program ini

memungkinkan siswa untuk lebih terbuka dalam berbagi pengalaman dan belajar dari satu sama lain, sehingga strategi pencegahan bullying menjadi lebih efektif [14].

Berdasarkan fenomena yang telah dipaparkan, Program Sekolah Ceria menjadi strategi intervensi berbasis evidence-based practice dalam meningkatkan kesadaran, keterampilan, dan peran teman sebaya dalam pencegahan bullying di sekolah. Pengabdian ini bertujuan untuk mengimplementasikan program *Sekolah Ceria*, yaitu program psikoedukasi bagi kader sebaya sebagai strategi pencegahan bullying di sekolah. Program ini diharapkan dapat meningkatkan keterampilan kader dalam mendeteksi, mencegah, dan menanggapi kasus bullying secara efektif, sehingga tercipta lingkungan sekolah yang lebih aman, nyaman, dan suportif bagi seluruh siswa

2. METODE

Program pengabdian ini terbagi dalam tiga tahapan pelaksanaan yang terdiri dari:

a. Tahap Koordinasi

Koordinasi dilakukan antara tim pengabdian bersama kepala sekolah dan perwakilan guru BK SMPN 3 Sentolo. Tim pengabdian datang secara langsung ke SMP Negeri 3 Sentolo untuk melakukan diskusi dan koordinasi bersama. Pada tahap ini tim pengabdian dan pihak sekolah berdiskusi tentang penyesuaian jadwal akademik sekolah dan kegiatan pengabdian yang akan dilakukan. Dari hasil koordinasi, disepakati bahwa program pengabdian akan dilaksanakan pada tanggal 8 Agustus 2024.

b. Tahap Asesmen Lapangan

Pada tahap asesmen lapangan oleh tim pengabdian, didapatkan hasil sebagai berikut:

1) Demografi sekolah

Sekolah memiliki jumlah total siswa sebanyak 568 orang dengan jumlah total guru sebanyak 30 orang. jumlah Guru Bimbingan dan Konseling (BK) sebanyak 3 orang dengan perbandingan Guru BK dan Siswa: 1:190. Sedangkan perbandingan ideal Guru BK dan siswa adalah 1:150, sesuai dengan Peraturan Menteri Pendidikan dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014 tentang Bimbingan dan Konseling pada Pendidikan Dasar dan Menengah. Pasal 10 ayat (2) menyatakan bahwa penyelenggaraan Bimbingan dan Konseling pada SMP/MTs, SMA/MA, dan SMK/MAK dilakukan oleh Konselor atau Guru BK dengan rasio satu Konselor atau Guru BK melayani 150 peserta didik (Peraturan Menteri Pendidikan Dan Kebudayaan Republik Indonesia Nomor 111 Tahun 2014). Jumlah perbandingan guru BK dan siswa menunjukkan adanya jumlah Guru BK di sekolah ini untuk menangani masalah psikososial siswa secara optimal.

2) Analisis situasi sekolah

Hasil asesmen lapangan pada situasi sekolah tim pengabdian menemukan bahwa jenis bullying yang sering terjadi di sekolah adalah, Perundungan verbal, terutama memanggil nama teman dengan nama orang tuanya. Dampak dari perundungan verbal ini membuat siswa merasa tidak nyaman dan dapat berujung pada perkelahian antar siswa. Selain itu, asesmen lapangan yang dilakukan oleh tim pengabdian mendapatkan hasil skrining menggunakan kuesioner Pediatric Symptom Checklist (PSC): 16% (66 orang) siswa terindikasi mengalami masalah psikososial. Berdasarkan asesmen lapangan, tim pengabdian menyimpulkan diperlukan adanya kader sebaya yang terlatih untuk membantu mengidentifikasi dan memberikan dukungan kepada siswa yang mengalami masalah psikososial dan perundungan. Kader sebaya dapat membantu meringankan beban Guru BK yang jumlahnya tidak mencukupi untuk menangani seluruh siswa.

c. Tahap Implementasi

1) Pelaksanaan kegiatan pengabdian

Merujuk hasil asesmen lapangan, maka tim pengabdian melaksanakan program psikoedukasi Sekolah Ceria. Program ini dinilai sangat dibutuhkan untuk

meningkatkan kesadaran siswa tentang dampak negatif bullying dan pentingnya dukungan sosial. Psikoedukasi juga akan membantu siswa mengembangkan keterampilan komunikasi dan pemecahan masalah yang efektif. Pada tanggal 8 Agustus 2024, Tim Pengabdian Sekolah Ceria melakukan psikoedukasi untuk 40 siswa terpilih yang akan menjadi kader sebaya dan 5 orang guru pendamping. Kriteria pemilihan siswa berdasarkan rekomendasi guru BK dan jumlah tersebut telah mewakili seluruh kelas di sekolah. Siswa yang terpilih menjadi kader sebaya diberikan materi tentang dampak anti perundungan dan cara menghadapinya; dan regulasi emosi. Pelatihan yang diberikan dengan menggunakan metode ceramah dan role play. Berikut adalah pelaksanaan kegiatan lebih rinci ditampilkan pada tabel di bawah:

Tabel 1. Pelaksanaan Kegiatan Psikoedukasi Sekolah Ceria

Sesi	Pukul	Agenda
1	08.30 - 09.00	Regristasi dan pengkondisian peserta
2	09.00 - 09.10	Pembukaan
3	09.10 - 09.30	Sambutan dari pihak sekolah dan penyampaian tujuan kegiatan
4	09.30 - 10.15	Materi Anti Perundungan
5	10.15 - 10.30	Diskusi, tanya-jawab, game
6	10.30 - 11. 15	Materi Regulasi Emosi
7	11.15 - 11.30	Diskusi, tanya-jawab, game
8	11.30 - 12.00	Penutup

2) Instrumen

Penelitian ini bertujuan untuk memberikan psikoedukasi program pelatihan pencegahan bullying di lingkungan sekolah dengan. Instrumen penilaian kegiatan menggunakan Kuesioner Tingkat Kepuasan Pelatihan dikembangkan oleh tim pengabdian untuk mengevaluasi persepsi peserta terhadap pemahaman dan efektivitas pelatihan, termasuk metode penyampaian materi, keterlibatan peserta, serta relevansi program dengan kebutuhan mereka. Hasil penelitian ini diharapkan dapat memberikan gambaran komprehensif mengenai pemahaman dan efektivitas intervensi yang dilakukan, serta menjadi dasar untuk perbaikan program pencegahan bullying di masa mendatang.



Gambar 1. Bagan Alur Kegiatan Program Sekolah Ceria

3. HASIL DAN PEMBAHASAN

Kegiatan pengabdian dilaksanakan pada hari Kamis tanggal 8 Agustus 2024. Kegiatan diawali dengan registrasi dan pengkondisian peserta oleh panitia pengabdian. Kegiatan dibuka oleh MC kemudian dilanjutkan dengan sambutan yang diberikan dari ketua tim pengabdian dan kepala sekolah. Dalam sambutan ketua tim pengabdian menyatakan bahwa Peningkatan kasus perundungan di sekolah menjadi perhatian yang penting bagi berbagai pihak. Sehingga perlu adanya kegiatan yang melibatkan siswa, guru dan pihak terkait dalam mengatasi, mengelola serta mencegah kasus perundungan di sekolah. Salah satunya dengan inisiasi kader sebaya. Hal yang serupa juga dinyatakan kepala sekolah dalam sambutannya, bahwa penting untuk siswa dan guru untuk menyadari bahaya dari bullying. Sehingga, kegiatan ini diharapkan agar siswa dan guru dapat meningkatkan kesadaran dan mampu memfasilitasi maupun menangani kasus bullying yang terjadi pada siswa.



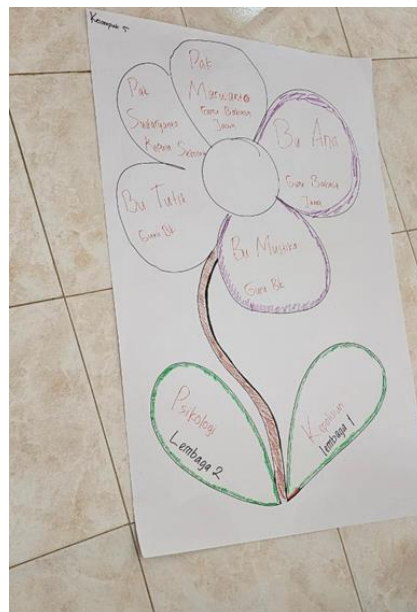
Gambar 2. Dokumentasi kegiatan Sekolah Ceria di SMPN 3 Sentolo

Materi pertama disampaikan oleh Maryama Nihayah, S.Psi., M.A. berkaitan dengan Anti Bullying. Pada materi ini narasumber menjelaskan definisi apa itu bullying, bentuk-bentuk dan jenis bullying, serta bagaimana cara pencegahannya. Peserta diajak untuk mendefinisikan, memberikan contoh perilaku bullying dan dampak bullying yang terjadi di sekitar peserta. Peserta menunjukkan telah memiliki pemahaman terkait bentuk dan jenis bullying. Peserta diajak untuk mampu melaporkan dan melawan pelaku apabila menjadi korban bullying. Selain itu, peserta memahami bahwa tindakan bullying dapat berakibat fatal, seperti menyebabkan korban bunuh diri atau cedera serius akibat kekerasan fisik, gangguan psikologis seperti depresi.

Materi kedua, disampaikan oleh Kuni Aisyah Habibah, S.Psi, menjelaskan terkait bagaimana memberikan respon dan pertolongan psikologis yang diberikan melalui pengamatan pada kasus bullying terhadap korban dan pelaku sebelum mengambil tindakan. Materi ketiga yang disampaikan oleh Aspi Kristiati, S.KM., M.A., peserta diajarkan cara untuk mendengarkan dan menanggapi teman yang bercerita tentang masalahnya. Peserta diajak untuk role play menjadi pendengar yang baik. Pada materi keempat, yakni tentang *link* yang kembali disampaikan oleh Maryama Nihayah, S.Psi., M.A., peserta diajak menggunakan gambar sesuai dengan kreativitas peserta untuk memetakan kepada siapa saja orang terdekat dan instansi apa saja yang dapat menjadi tempat melaporkan kasus bullying. Pada bagian akhir kegiatan, peserta diminta untuk mengekspresikan kreativitas mereka terkait kampanye stop bullying, khususnya di lingkungan sekolah. Peserta menggunakan berbagai media seperti poster dan video TikTok sebagai bentuk kampanye stop bullying.



Gambar 3. Poster edukasi pencegahan bullying



Gambar 4. Hasil karya siswa poster tentang link pencarian pertolongan

Hasil evaluasi kegiatan pengabdian menunjukkan bahwa peserta memberikan penilaian positif terhadap keseluruhan kegiatan, dengan rentang penilaian baik (40%) hingga sangat baik (47,5%). Pada materi pertama tentang bullying, sebanyak 52,5% peserta menilai materi ini sangat baik, sementara 37,5% lainnya menilai baik. Materi kedua, yang membahas *look* dalam pertolongan psikologis pertama, memperoleh penilaian sangat baik dari 45% peserta dan baik dari 45% lainnya. Pada materi ketiga tentang *listen*, sebanyak 47,5% peserta menilai baik dan 37,5% menilai sangat baik. Sementara itu, materi keempat mengenai *link* juga mendapatkan apresiasi tinggi, dengan 47,5% peserta menilai sangat baik dan 37,5% menilai baik. Peserta menyatakan bahwa kegiatan psikoedukasi ini memberikan manfaat signifikan, terutama dalam meningkatkan pemahaman mereka mengenai bullying serta cara mengatasinya. Hal ini mendukung penelitian sebelumnya bahwa psikoedukasi dengan metode ceramah dapat meningkatkan pemahaman remaja khususnya siswa menengah pertama. Sehingga metode ceramah dinilai masih relevan dan efektif untuk digunakan dalam psikoedukasi [15] [16].

Selama sesi berlangsung, peserta tampak aktif dan komunikatif dalam berinteraksi dengan narasumber. Selain itu, peserta juga menunjukkan komitmen tinggi dalam menyelesaikan tugas yang diberikan dengan baik seperti aktif mempresentasikan hasil diskusi, terlibat aktif dalam role play dan kreatif dalam menyelesaikan tugas yang diberikan.. Hal ini mencerminkan tingginya partisipasi dan antusiasme peserta dalam mengikuti kegiatan pengabdian ini. Aulia dkk menyatakan keterlibatan aktif siswa dalam role play terkait tindakan bullying dapat meningkatkan sikap empati, yang berpengaruh terhadap pencegahan bullying. Role play menjadi metode yang mengajarkan peserta berperan sebagai berbagai karakter dan merasakan situasi dari sudut pandang yang berbeda, sehingga peserta dapat merasakan emosi secara langsung [17].



(a)



(b)

Gambar 5. Peserta mempresentasikan hasil (a) karya siswa poster tentang link pencarian pertolongan (b) diskusi definisi dan jenis bullying

Penelitian sebelumnya telah menunjukkan bahwa psikoedukasi secara signifikan meningkatkan kepuasan peserta terkait inisiatif anti bullying dan pertolongan psikologis pertama. Misalnya, penelitian yang dilakukan oleh Rickwood et al. menyatakan bahwa program psikoedukasi yang dirancang dengan baik dapat meningkatkan pemahaman peserta terhadap isu kesehatan mental dan strategi penanganannya, yang pada gilirannya meningkatkan kepuasan peserta [18].

Faktor-faktor yang berkontribusi terhadap kepuasan ini meliputi relevansi materi, interaktivitas dalam penyampaian, serta keterlibatan peserta dalam diskusi dan latihan praktik. Selain itu, kepala sekolah dan guru yang aktif terlibat pada program psikoedukasi dari awal hingga akhir menjadi salah satu faktor eksternal yang signifikan mendukung keberhasilan program.

Program pengabdian ini melibatkan siswa sebagai agen yang diberikan pengetahuan tentang bullying dan penanganan perilaku bullying dengan mengaplikasikan teknik *Look, Listen, dan Link* dalam pertolongan pertama psikologis. Pertolongan pertama psikologis terbukti lebih efektif diterapkan pada anak dan remaja di sekolah [19]. Hal ini dapat terjadi karena anak dan remaja merasa lebih nyaman melakukan kegiatan kolektif bersama teman-teman, dibandingkan untuk menghadiri sesi intervensi sendiri secara terpisah. Anak dan remaja juga cenderung enggan menceritakan permasalahannya pada orang dewasa yang tidak ia kenal secara dekat [20]

Penelitian lain yang dilakukan oleh Brown et al. mengungkapkan bahwa materi yang bersifat aplikatif, seperti teknik *Look, Listen, Link* dalam pertolongan pertama psikologis, memiliki dampak positif terhadap persepsi peserta terhadap efektivitas pelatihan [21]. Studi ini menemukan bahwa peserta cenderung memberikan penilaian lebih tinggi pada program yang menyajikan konsep-konsep yang mudah dipahami dan dapat langsung diterapkan dalam kehidupan sehari-hari. Hal ini sejalan dengan temuan dalam kegiatan pengabdian ini yang menunjukkan bahwa peserta menilai materi psikoedukasi sebagai "baik" hingga "sangat baik."

Selain itu, pengaplikasian pertolongan pertama psikologis bullying di sekolah dinilai penting karena sekolah dapat menjadi sumber dukungan komunitas yang utama bagi siswa saat terjadi krisis, seperti bullying; menjaga agar krisis yang terjadi tidak berdampak negatif pada akademik, sosial emosi, dan aspek diri siswa lainnya; dan memutus rantai potensi dampak panjang dari permasalahan psikologis siswa yang tidak tertangani dengan baik [22].

Dengan demikian, dapat dikatakan bahwa tingkat kepuasan yang tinggi dalam kegiatan psikoedukasi dapat dijelaskan melalui kombinasi dari faktor relevansi materi, pendekatan interaktif, serta keterlibatan aktif peserta. Evaluasi yang menunjukkan bahwa sebagian besar peserta menilai kegiatan dengan kategori baik hingga sangat baik mengindikasikan bahwa program yang dilaksanakan telah memenuhi prinsip-prinsip efektivitas dalam psikoedukasi.

Program "Sekolah Ceria" di SMPN 3 Sentolo merupakan inisiatif psikoedukasi yang melibatkan kader sebaya untuk mencegah bullying. Pendekatan ini sejalan dengan temuan bahwa program pencegahan melalui teman sebaya efektif dalam meningkatkan keterampilan fasilitator sebaya dalam menyampaikan informasi tentang bullying [23]. Selain itu, pelatihan peningkatan kapasitas teman sebaya terbukti meningkatkan pengetahuan siswa tentang aktivitas, jenis, dan dampak bullying, serta kemampuan mengidentifikasi pelaku dan korban di lingkungan mereka [24].

Untuk meningkatkan efektivitas program pencegahan bullying berbasis kader sebaya seperti "Sekolah Ceria," diperlukan beberapa langkah strategis. Pertama, perlu adanya peningkatan keterlibatan siswa dalam intervensi bullying, mengingat masih rendahnya partisipasi aktif mereka dalam menangani kasus perundungan. Strategi ini dapat dilakukan dengan memberikan motivasi, simulasi intervensi yang lebih intensif, serta dukungan dari guru dan tenaga kependidikan. Kedua, pelatihan lanjutan bagi kader sebaya menjadi hal yang penting agar mereka tidak hanya memahami konsep bullying tetapi juga memiliki keterampilan praktis dalam memberikan dukungan kepada korban serta menangani situasi perundungan secara efektif. Ketiga, keterlibatan guru dan orang tua perlu ditingkatkan dengan memberikan pemahaman mengenai peran mereka dalam menciptakan lingkungan yang aman dan suportif bagi siswa. Melalui kolaborasi ini, upaya pencegahan dapat dilakukan secara lebih komprehensif, baik di dalam maupun di luar lingkungan sekolah. Terakhir, pemantauan dan evaluasi secara berkala harus diterapkan untuk mengukur efektivitas program serta menyesuaikan strategi berdasarkan hasil yang diperoleh. Dengan menerapkan langkah-langkah ini, diharapkan program pencegahan bullying dapat lebih optimal dalam menciptakan lingkungan sekolah yang bebas dari perundungan dan mendukung kesejahteraan psikologis siswa.

4. KESIMPULAN

Program "Sekolah Ceria" yang dilaksanakan di SMPN 3 Sentolo merupakan inisiatif psikoedukasi yang melibatkan kader sebaya untuk mencegah bullying di lingkungan sekolah. Program ini berhasil meningkatkan pemahaman siswa tentang dampak negatif bullying serta keterampilan dalam intervensi dan dukungan sosial kepada korban. Metode implementasi berupa pemberian materi edukasi, diskusi interaktif, dan role-play mampu menarik antusiasme serta partisipasi aktif dari peserta. Evaluasi menunjukkan tingkat kepuasan peserta tinggi terhadap relevansi materi, interaktivitas penyampaian, dan aplikabilitas dalam kehidupan sehari-hari. Kelebihan utama program ini terletak pada pendekatan interaktif melalui penyampaian materi, diskusi, dan role-play yang berhasil menarik partisipasi aktif siswa serta membangun kesadaran kolektif tentang pentingnya menciptakan lingkungan sekolah yang aman dan suportif. Namun, masih diperlukan langkah strategis untuk memperkuat partisipasi siswa dalam intervensi, menyediakan pelatihan lanjutan bagi kader sebaya, serta meningkatkan keterlibatan guru dan orang tua dalam menciptakan lingkungan yang aman. Pemantauan dan evaluasi rutin juga perlu dilakukan guna memastikan efektivitas program dalam jangka panjang. Dengan menerapkan rekomendasi ini, sekolah dapat membangun lingkungan yang lebih suportif dan mencegah dampak negatif bullying, sehingga kesejahteraan psikologis siswa dapat lebih terjaga.

UCAPAN TERIMA KASIH

Penulis mengucapkan terima kasih kepada Universitas Mercu Buana Yogyakarta yang telah memberi dukungan financial terhadap pengabdian ini. Penulis mengucapkan terima kasih kepada Yayasan Nawakamal Mitra Semesta yang telah menjadi mitra kerjasama untuk terlaksananya program ini. Tidak lupa penulis mengucapkan terima kasih pada SMP Negeri 3 Sentolo yang telah menyambut dengan baik program pengabdian ini.

DAFTAR PUSTAKA

- [1] E. Andreou, C. Roussi-Vergou, E. Didaskalou, and G. Skrzypiec, "School bullying, subjective well-being, and resilience," *Psychol. Sch.*, vol. 57, no. 8, pp. 1193–1207, 2020, doi: 10.1002/pits.22409.
- [2] M. Syahrudin, F. Pongpalilu, S. Aisyah, and R. A. Maing, "The consequences of bullying : analyzing its effects on student achievement and psychological well-being," *vol. 19, no. 2*, pp. 1065–1076, 2025.
- [3] A. R. Pratiwi, "Social adjustment in school in adolescents who have school bullying," *J. Basic Sci. Technol.*, vol. 9, no. 1, pp. 1–8, 2020.
- [4] Cindy Mutia Annur, "Ada 30 Kasus Bullying Sepanjang 2023, Mayoritas Terjadi di SMP," databoks.katadata.co.id, Feb. 13, 2025. [Online]. Available: <https://databoks.katadata.co.id/demografi/statistik/c1f93aec967f9ff/ada-30-kasus-bullying-sepanjang-2023-mayoritas-terjadi-di-smp>
- [5] Hoirunnisa, "JPPI: 2024, Kekerasan di Lingkungan Pendidikan Melonjak Lebih dari 100 Persen," kbr.id. Feb. 13, 2025. [Online]. Available: <https://kbr.id/berita/nasional/jppi-2024-kekerasan-di-lingkungan-pendidikan-melonjak-lebih-dari-100-persen>
- [6] M. Elaine, "KPAI Ungkap Sekitar 3.800 Kasus Perundungan Sepanjang 2023, Hampir Separuh Terjadi di Lembaga Pendidikan," [suarasurabaya.net](https://www.suarasurabaya.net), Feb. 13, 2025. [Online]. Available: <https://www.suarasurabaya.net/kelanakota/2024/kpai-ungkap-sekitar-3-800-kasus-perundungan-sepanjang-2023-hampir-separuh-terjadi-di-lembaga-pendidikan/>
- [7] C. N. Khaliza, B. Besral, I. Ariawan, and H. J. EL-Matury, "Efek bullying, kekerasan fisik, dan kekerasan seksual terhadap gejala depresi pada pelajar SMP dan SMA di Indonesia: Analisis Data Global School-Based Student Health Survey Indonesia 2015," *J. Penelit. dan Pengemb. Kesehat. Masy. Indones.*, vol. 2, no. 2, pp. 98–106, 2021, doi: 10.15294/jppkmi.v2i2.53149.
- [8] V. I. Anggraini and E. H. Ansyah, "Hubungan antara kesehatan mental dengan prestasi akademik pada siswa SMPN 36 Surabaya selama pembelajaran daring di masa pandemi," *Web Sci. Int. Sci. Res. J.*, vol. 2, no. 3, pp. 1–8, 2023, doi: 10.47134/webofscientist.v2i3.1.
- [9] Sutarmi, "Balai Dikmen Kulon Progo minta SMA/SMK bentuk tim pencegahan kekerasan," *Antara Yogya*. [Online]. Available: <https://jogja.antaranews.com/berita/664173/balai-dikmen-kulon-progo-meminta-smasmk-bentuk-tim-pencegahan-kekerasan>
- [10] I. Ajzen, "The theory of planned behavior," *Organ. Behav. Hum. Decis. Process.*, vol. 50, no. 2, pp. 179–211, 1991, doi: 10.1016/0749-5978(91)90020-t.
- [11] T. Boone, A. J. Reilly, and M. Sashkin, "Social Learning Theory Albert Bandura," *Gr. & Organ. Stud.*, vol. 2, no. 3, pp. 384–385, 1977, doi: 10.1177/105960117700200317.
- [12] Y. Damayanti, I. Y. Kiling, F. Ratu, and M. P. Panis, "Psikoedukasi untuk meningkatkan literasi kesehatan mental remaja di Kabupaten Kupang," *Indones. Berdaya*, 2024, [Online]. Available: <https://ukinstitute.org/journals/ib/article/view/884%0Ahttps://ukinstitute.org/journals/ib/article/download/884/760>
- [13] N. Mahmudah, B. Nursiswanto, and D. H. Wibowo, "Peningkatan keterampilan sosial bagi siswa melalui kegiatan psikoedukasi," *J. Pengabdi. Masy.*, vol. 3, no. 1, pp. 24–34, 2022.

- [14] R. U. Irwanti and A. H. B. Haq, "Efektivitas psikoedukasi dalam peningkatan pengetahuan tentang bullying pada remaja," *J. Islam. Contemp. Psychol.*, vol. 3, no. 1s, pp. 214–220, 2023, doi: 10.25299/jicop.v3i1s.12362.
- [15] T. A. Putri and D. Rahayu, "Psikoedukasi tentang perilaku delikuen sebagai upaya menurunkan tingkat kenakalan remaja," *Plakat J. Pelayanan Kpd. Masy.*, vol. 4, no. 2, p. 267, 2022, doi: 10.30872/plakat.v4i2.8974.
- [16] D. Cahyani, "Psychoeducation of adolescent mental health at SMP P Malang City," *Al Misykat J. Islam. Psychol.*, vol. 1, no. 1, pp. 29–39, 2023, doi: 10.24269/almisykat.v1i1.5785.
- [17] L. R. Aulia, N. Kholisoh, V. Z. Rahma, D. Rostika, and R. Sudarmansyah, "Pentingnya pendidikan empati untuk mengurangi kasus bullying di sekolah dasar," *Morfol. J. Ilmu Pendidikan, Bahasa, Sastra dan Budaya*, vol. 2, no. 1, pp. 71–79, 2024, doi: 10.61132/morfologi.v2i1.291.
- [18] B. Kwan and D. J. Rickwood, "A systematic review of mental health outcome measures for young people aged 12 to 25 years," *BMC Psychiatry*, vol. 15, no. 1, 2015, doi: 10.1186/s12888-015-0664-x.
- [19] A. A. Dori, "The role of psychological first aid (PFA) as a school-based intervention program to support well-being in schools," *Pros. Semin. Psikol. Pendidik. Ke-1*, vol. 1, pp. 18–26, 2024.
- [20] D. Wasserman *et al.*, "School-based suicide prevention programmes: the SEYLE cluster-randomised, controlled trial," *Lancet*, vol. 385, no. 9977, pp. 1536–1544, Apr. 2015, doi: 10.1016/S0140-6736(14)61213-7.
- [21] C. H. Brown, P. A. Wyman, J. Guo, and J. Peña, "Dynamic wait-listed designs for randomized trials: new designs for prevention of youth suicide," *Clin. Trials*, vol. 3, no. 3, pp. 259–271, 2006, doi: 10.1191/1740774506cn152oa.
- [22] P. L. Brymer M., Taylor M., Escudero P., Jacobs A., Kronenberg M., Macy R., Mock L. and & V. J. Pynoos R., *Psychological first aid for schools: Field operations guide, 2nd Edition*. Los Angeles: National Child Traumatic Stress Network, 2012.
- [23] M. Aryuni, "Strategi pencegahan bullying melalui program "Sekolah Care" bagi fasilitator sebaya," *Asian J. Environ. Hist. Herit.*, vol. 1, no. 1, pp. 211–222, 2017, [Online]. Available: <http://spaj.ukm.my/ajehh/index.php/ajehh/issue/view/1>
- [24] N. Mulyana, R. Resnawaty, and G. K Basar, "Peningkatan kapasitas teman sebaya dalam mencegah bullying di lingkungan sekolah," *Pengabdi. Kpd. Masy.*, pp. 1–5, 2018, [Online]. Available: <http://journal.unpad.ac.id/pkm/article/view/19791>