

Increasing Individual Resilience to Prevent Bullying in Adolescents

Meningkatkan Ketahanan Individu Untuk Mencegah Perundungan Pada Usia Remaja

Netty Herawati^{1*}, Nailur Rohmah², Zamzami Sabiq³

^{1,2}Program Studi Psikologi, Universitas Trunojoyo Madura, Indonesia

³Psikologi, Pondok Pesantren Nasyrul Ulum, Indonesia

email: ¹netty.herawati@trunojoyo.ac.id, ²nailur.rohmah@trunojoyo.ac.id, ³sabiqzamzami@gmail.com

Abstrak

Perundungan tidak hanya terjadi di sekolah, namun juga di pondok pesantren yang notabene pendidikan agama Islamnya lebih baik. Kondisi ini mempertegas bahwa sampai saat ini perundungan masih menjadi ancaman, khususnya terhadap korban. Perlunya ketahanan individu dalam menghadapi trauma psikis sebagai dampak yang ditimbulkan menjadi tanggungjawab bersama, bukan hanya lembaga pesantren namun juga orang tua dan masyarakat. Berdasarkan hal tersebut, tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan ketahanan individu korban untuk menghapus trauma psikis dan mencegah perundungan berulang. Metode kegiatan dilaksanakan dalam bentuk beberapa kegiatan psikoedukasi, diskusi kelompok dan konseling. Partisipan diikuti oleh 49 santri pondok pesantren, yang diskriming sebelumnya untuk memilah antara pelaku dan korban. Diskusi kelompok diberikan kepada kedua kelompok yaitu pelaku dan korban untuk mengidentifikasi motif dan dampak yang dirasakan. Konseling hanya diberikan pada korban yang sangat membutuhkan untuk melepas emosi negative dan menemukan pencerahan untuk bangkit kembali dari kondisi trauma perundungan. Pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat mulai 19 Agustus 2023 sampai dengan 3 November 2023 yang didukung oleh lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Universitas Trunojoyo Madura bekerjasama dengan pondok pesantren X. Hasil menunjukkan peningkatan ketahanan individu berdasarkan nilai pre-tes dan pos-tes partisipan, dengan sumbangan efektif sebesar 59,6 %. Dapat disimpulkan bahwa kegiatan psikoedukasi, diskusi kelompok dan konseling dapat meningkatkan ketahanan individu dalam membantu melepaskan trauma psikologis dan mencegah terjadinya perundungan berulang. Monitoring dan evaluasi dilakukan berkelanjutan melalui pembentukan konselor *peer group* yang diikuti santri untuk mendampingi guru BK sebagai agen perubahan.

Kata Kunci: Perundungan; ketahanan individu; psikoedukasi; diskusi kelompok; konseling.

Abstract:

The bullying do not only take place in schools, but also in the pesantren where Islamic education is better. This condition emphasizes that to this day the bullying are still a threat, especially to the victims. There is a need for individual resilience in the face of psychological trauma as the impact of it becomes a shared responsibility, not only the pesantren but also the parents and society. Therefore, the purpose of dedication to this community is to increase the individual resilience of the victim to remove psychological trauma and prevent repetitive negotiations. The method of activities is carried out in the form of some psycho-educational activities, group discussions and counselling. The participants were followed by 49 the student pesantren, who were previously screened to distinguish between the perpetrator and the victim. Group discussions are given to both groups, the perpetrator and the victim, to identify the motives and the impact felt. Counselling is only given to the victim who is in great need to remove negative emotions and find enlightenment to rise from the negotiating trauma state. Implementation of community devotion activities from 19 August 2023 until 3 November 2023 supported by the research and community dedication institute Trunojoyo Madura University in cooperation with pesantren in Madura. The results showed an improvement in individual resilience based on pre-test and post-test scores of participants, with an effective contribution of 59.6%. It can be concluded that psycho-educational activities, group discussions and counselling can improve individual resistance in helping relieve psychological trauma and prevent repetitive bullying.

Keyword: *Bullying; Resilience; Psychoeducational; Focus Group Discussion; Counselling.*

Submitted: 2024-07-12

Revision: 2024-08-13

Accepted: 2024-10-02



LATAR BELAKANG

Perundungan di lingkungan pendidikan kini tengah kembali menjadi sorotan publik karena viral di media sosial dan kasusnya semakin meningkat (Siregar & Haerina, 2021). Selain di sekolah, perundungan juga terjadi di pondok pesantren yang notabene pendidikan agama Islamnya lebih baik. Berita dari Media Indonesia di awal tahun 2023, tepatnya 5 Januari sudah memuat kabar tentang perundungan yang terjadi di pondok pesantren hingga korban mengalami luka di kepala, lebam di pinggang dan patah tulang hidungnya. Sungguh miris mendengar berita ini, apalagi perundungan dilakukan oleh santri yang masih berusia 13 tahun (Fuentes dkk., 2020). Orang tua berharap dengan anak dimasukkan ke pondok pesantren bisa mendapatkan lingkungan yang baik dengan pendidikan keagamaan, namun nyatanya harus kecewa karena peristiwa perundungan tersebut. Langkah pencegahan kekerasan di lingkungan pendidikan, khususnya di lingkungan sekolah berasrama termasuk pondok pesantren harus segera dilakukan. Emilda (2022) mengemukakan bahwa bullying dalam pesantren terjadi dalam bentuk fisik, verbal dan sosial, yang secara umum disebabkan oleh faktor dari dalam (internal) dan faktor dari luar (eksternal). Bullying menimbulkan banyak dampak negatif baik dari pihak pelaku apalagi dari pihak korban bullying itu sendiri, baik dari segi kehidupan individu, sosial maupun akademis (Fatimahningrum dkk., 2022). Oleh karena itu, penting dilakukan pendampingan psikologis kepada korban untuk memulihkan kondisi trauma dan support psikologis melalui pemberdayaan psikologis menjadi bagian urgent yang harus disegerakan untuk langkah konkrit (Farrington, 2011).

Sebagaimana yang dikemukakan Nashiruddin (2019) fenomena perilaku bullying di pondok pesantren dilakukan baik yang bersifat verbal maupun nonverbal. Secara verbal diantaranya dengan umpatan, meledek, membentak, membuat label-label negatif, Sementara secara non verbal, diantaranya memukul, menendang, merusak barang temannya, memaksakan kehendak (Fadhilah dkk., 2021). Pada aspek dinamika psikologis korban bullying, rata-rata mereka secara fisik atau jenjang sekolah lebih di bawah pelaku, lebih lemah fisiknya, Sementara dinamika psikologi pelaku bullying adalah menganggap dirinya lebih unggul, secara fisik lebih besar dan kuat, para pelaku senang dengan tontonan kekerasan (agresif).

Fadhilah dkk. (2023) mengemukakan Aspek dominan pada yang melakukan bullying adalah secara tidak langsung dan yang tidak melakukan bullying adalah fisik. Santri yang punya dan tidak punya geng lebih banyak yang tidak melakukan perilaku bullying. Santri yang diberikan nasihat dan diberikan sanksi lebih banyak yang tidak melakukan perilaku bullying, sedangkan yang diabaikan sebesar 100% melakukan perilaku bullying (Emilda, 2022a). Santri yang jarang berbicara dan sering terjadi pertengkaran dengan orang tua, lebih banyak melakukan perilaku bullying (Dias dkk., 2024). Hal ini menunjukkan perundungan yang terjadi di pondok pesantren dimana pendidikan agama Islamnya lebih baik, menegaskan bahwa sampai dengan saat ini perundungan masih menjadi salah satu masalah yang harus diselesaikan dan menjadi tanggungjawab bersama pemerintah dan Masyarakat (Asri dkk., 2024).

Tindakan agresif dan disengaja yang dilakukan oleh kelompok atau individu berulang kali dan dari waktu ke waktu terhadap korban yang tidak dapat dengan mudah membela dirinya sendiri adalah definisi perundungan. Arfan dan Wantini (2023) menunjukkan bahwa perundungan di pesantren dapat terjadi karena faktor Individu, keluarga, perbedaan status

sosial, dan media massa. Perundungan di pesantren memiliki dampak psikologis yang serius, termasuk depresi, kecemasan, dan rendahnya harga diri pada korban (Arfan & Wantini, 2023). Selain itu, terdapat implikasi negatif bagi iklim pendidikan di pesantren, seperti rendahnya partisipasi santri dalam kegiatan pendidikan dan timbulnya ketidakamanan. Untuk mencegah dan menangani perundungan di pesantren, diperlukan strategi yang komprehensif. Hal ini melibatkan peran aktif guru, pengasuh, dan orang tua dalam mengidentifikasi tanda-tanda perundungan, memberikan pendampingan dan dukungan psikologis kepada korban, serta melibatkan seluruh peserta didik dalam pendidikan karakter yang mengedepankan nilai-nilai Islam, seperti empati, toleransi, dan keadilan (Amin, 2020).

Untuk mengklasifikasikan perilaku agresif sebagai perundungan, ada tiga kriteria: (1) pengulangan, (2) intensionalitas, dan (3) ketidakseimbangan kekuatan. Mengingat ciri-ciri ini, perundungan sering didefinisikan sebagai penyalahgunaan kekuasaan secara sistematis oleh teman sebaya. Ini dianggap sebagai masalah yang kompleks dan serius di seluruh dunia (Menesini & Christina S, 2017). Pelaku perundungan di sekolah biasanya agresif dan melakukan kekerasan berulang terhadap siswa yang berada dalam posisi sosial yang lebih rendah atau tidak diuntungkan (Galdita dkk., 2024).

Menurut (Aluede dkk., 2008), perilaku perundungan saat ini telah menjadi hal yang "biasa" hampir di seluruh sekolah di seluruh dunia. Siswa yang melakukan perundungan biasanya lebih tua atau merasa memiliki kapital sosial-budaya yang lebih besar daripada korbannya, dan dalam beberapa kasus, perundungan di lingkungan sekolah juga dapat dilakukan oleh guru dan karyawan (Olweus, 1994). Perundungan adalah masalah dalam konteks sekolah dan dengan konsekuensi penting bagi korban. Literatur ilmiah telah menunjukkan bahwa kecerdasan emosional (EI) meningkatkan peran kohabitasi dalam konteks sekolah. Tinjauan sistematis ini bertujuan untuk menganalisis bukti peran EI dalam perundungan (Ahiruddin dkk., 2023).

Hasil menunjukkan tingkat persepsi emosional yang lebih besar pada siswa yang terlibat dalam perundungan dan tingkat pemahaman dan pengaturan emosi yang lebih rendah dibandingkan dengan siswa yang tidak terlibat dalam perilaku ini (Aditriyana & Aditriyana, 2024). Selain itu, perbedaan gender dalam tingkat EI ditemukan di antara siswa yang terlibat dalam intimidasi. Hasil mengungkapkan pentingnya merancang dan melaksanakan program EI dalam konteks sekolah sebagai pencegahan dan tindakan terhadap perundungan (Rueda dkk., 2024).

Beberapa bentuk intimidasi yang paling umum termasuk: intimidasi fisik, yang mencakup tindakan mendorong, mengancam, dan memukul; intimidasi verbal, yang mencakup penghinaan fisik, *body-shaming*, menyindir, dan menyebarkan gosip; intimidasi sosial, yang mencakup mengucilkan, memalak, meminta secara paksa, dan memfitnah; dan intimidasi di internet, yang mencakup memperolok-olok di media sosial, membuat meme yang merendahkan, dan menyebarkan pesan terror (Aluede dkk., 2008).

Perundungan biasanya berdampak buruk secara fisik dan psikologis dalam jangka panjang. Bagi korban, perundungan merupakan faktor penting dalam penyebab depresi (Farrington, 2011). Fuentes dkk. (2020) mengemukakan bahwa perundungan merupakan faktor resiko terjadinya depresi dan perilaku bunuh diri. Perundungan yang terjadi di pondok pesantren, sekalipun pembelajaran agamanya relative lebih baik, namun tidak menutup kemungkinan karena faktor kematangan emosional.

Perlunya ketahanan individu dalam menghadapi trauma psikis sebagai dampak yang

ditimbulkan dari perundungan menjadi tanggungjawab bersama, bukan hanya orang tua, namun pondok pesantren sebagai lembaga pengasuhan santri. Peningkatan ketahanan individu menjadi pilihan solusi yang dianggap efektif untuk menangani permasalahan perundungan tersebut. Melalui pendampingan psikologis kepada korban untuk memulihkan kondisi trauma dan support psikologis menjadi bagian urgent yang harus disegerakan sebagai langkah konkrit. Oleh karena itu, tujuan dari pengabdian kepada masyarakat ini untuk meningkatkan ketahanan individu korban untuk menghapus trauma psikis dan mencegah perundungan berulang.

METODE PELAKSANAAN

Kegiatan ini merupakan bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat yang dilakukan di pondok pesantren X sebagai mitra. Kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini merupakan kerjasama Lembaga penelitian dan Pengabdian kepada Masyarakat Universitas Trunojoyo Madura (LPPM-UTM) dengan pondok pesantren X. Dalam metode pelaksanaan pengabdian masyarakat ini meliputi persiapan, pembekalan dan pelaksanaan.

Persiapan

Dalam tahap persiapan ini, inti kegiatan yang dilakukan adalah rekrutmen mahasiswa. Adapun tahapan kegiatan yang dilakukan adalah sebagai berikut:

- a) Mengumumkan tentang rencana program pengabdian kepada masyarakat
- b) Membuka pendaftaran mahasiswa yang akan terlibat dalam pengabdian kepada masyarakat
- c) Melakukan rekrutmen mahasiswa

Pembekalan

Mahasiswa tim pengabdian kepada masyarakat dibekali dengan materi khusus terkait ketahanan individu dan pemberdayaan psikologis, FGD dan konseling. Tujuan dari pemberian materi ini adalah agar mahasiswa mampu mencari solusi teknis terbaik bagi pemecahan masalah yang dihadapi oleh pondok pesantren X sebagai sasaran. Materi pembekalan dilakukan dengan metode perkuliahan dan workshop.

a) Perkuliahan

Memberikan materi terkait:

- 1) Pemberdayaan psikologis
- 2) Ketahanan individu

b) Workshop

Materi kegiatan workshop terkait dengan :

- 1) Aspek teknis FGD (focus group discussion)
- 2) Aspek teknis Konseling

Pelaksanaan

Sesuai dengan rencana kegiatan pengabdian masyarakat ini adalah meningkatkan ketahanan individu dalam mencegah perundungan di pondok pesantren X. Maka kegiatan yang akan dilakukan diharapkan nantinya akan berdampak pada pencegahan perundungan di pondok pesantren dan peningkatan ketahanan individu atas dampak psikologis korban

perundungan. Pelaksanaan kegiatan dilakukan oleh dosen pengusul bersama mahasiswa tim pengabdian kepada masyarakat. Dibantu oleh pengasuh pondok pesantren dan para guru.

Sebelum pelaksanaan kegiatan, diawali dengan pengumpulan data menggunakan kuesioner. Kuesioner disusun dengan menggunakan skala ordinal dari Likert. Skala perundungan yang digunakan untuk menskrining korban perundungan dalam abdimas ini. Skala ini diadopsi dari *Olweus Bullying Questionnaire* (2007). Total korban perundungan yang teridentifikasi adalah sebanyak 49 remaja santri. Selanjutnya skala tingkat ketahanan individu digunakan untuk mengetahui efektifitas pemberian perlakuan. Setiap kuesioner terdiri dari pernyataan favourable dan pernyataan unfavourable. Skor pernyataan favorable sebagai berikut : Sangat Setuju (SS) adalah 5, Setuju (S) adalah 4, Raguragu (R) adalah 3 Tidak Setuju (TS) adalah 2, dan Sangat Tidak Setuju (STS) adalah 1. Sedangkan pertanyaan unfavorable skor Sangat Setuju (SS) adalah 1, Setuju (S) adalah 2, Ragu-ragu (R) adalah 3, Tidak Setuju adalah 4, dan Sangat Setuju 5.

Adapun langkah-langkah dalam kegiatan abdimas ini adalah sebagai berikut:

- 1) Melakukan skrining untuk mengidentifikasi korban dan pelaku perundungan
- 2) Menetapkan bentuk kegiatan, yang diberikan dalam hal ini terdapat 3 perlakuan, yaitu;
 - a) Psikoedukasi
 - b) Diskusi kelompok
 - c) Konseling
- 3) Menetapkan berapa lama kegiatan psikoedukasi diberikan.
- 4) Menetapkan prosedur diskusi kelompok.
- 5) Menetapkan teknis pelaksanaan konseling.

Pelaksanaan kegiatan diawali dengan memberikan pretest pada seluruh santri, adapun bentuk pelaksanaannya sebagai berikut:

- 1) Semua santri dimasukkan ke dalam ruangan (auditorium).
- 2) Memberikan pretest berupa kuesioner
- 3) Memberikan nilai pada pretest yang sudah dilaksanakan, dihitung skornya.

Selanjutnya yaitu pemberian psikoedukasi. Pelaksanaan psikoedukasi dilakukan secara rutin setiap dua pekan dengan tema yang berbeda yang bertujuan untuk meningkatkan pengetahuan dan pemahaman individu sebagai bagian dari upaya meningkatkan ketahanan diri. Berikut adalah tema psikoedukasi yang diberikan selama kurang lebih 3 bulan dengan rentang waktu setiap dua pekan,

Tabel 1. Tema psikoedukasi

No	Tema	Durasi waktu
1	Ketahanan Diri	90 menit
2	Regulasi emosi	90 menit
3	Manajemen Stres	90 menit
4	Resiliensi	90 menit
5	Perlindungan hukum korban perundungan	90 menit
6	Pencegahan perundungan cara penal dan non penal	90 menit

Pelaksanaan kegiatan yang kedua dengan cara diskusi kelompok. Diskusi kelompok ini bertujuan untuk menggali data para korban perundungan seperti pemahaman mereka terhadap perilaku perundungan, bentuk perundungan yang dialami, trauma psikis yang

dirasakan, serta mengarahkan dan memberikan pemahaman terhadap bagaimana meningkatkan ketahanan diri mereka ketika berada dalam situasi perundungan.

Selanjutnya kegiatan ketiga hanya diberikan kepada remaja santri yang membutuhkan penanganan lebih lanjut dalam bentuk konseling. Santri-santri yang mendapatkan konseling Seperti korban perundungan yang punya keinginan bunuh diri, bolos sekolah, krisis kepercayaan diri. Setelah semua kegiatan dilaksanakan selama 3 bulan, kemudian dilakukan post test. Data yang diperoleh saat pre test dan post test selanjutnya dianalisis.

Monitoring dan Evaluasi

Monitoring dan evaluasi dilakukan dengan dua cara, yaitu:

- 1) Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, tujuannya agar kegiatan dapat memberikan kebermanfaatan dan dampak positif.
- 2) Keberkelanjutan kegiatan yaitu dengan membentuk konselor *peer group* yang diikuti santri untuk mendampingi guru BK sebagai agen perubahan.

HASIL DAN PEMBAHASAN

Hasil kegiatan pengabdian kepada masyarakat merujuk pada ketiga bentuk perlakuan yang diberikan terhadap peningkatan ketahanan diri korban perundungan. Berikut adalah gambaran responden berdasarkan usia, jenis kelamin dan tingkat pendidikan.

Tabel 2. Data partisipan

No	Karakteristik responden	Tk. Pendidikan	Jumlah	Persentase
1	Usia	Kelas		
	13 th	7	11	22,4 %
	14 th	8	13	26,5 %
	15 th	9	3	6,1 %
	16 th	10	5	10,2 %
	17 th	11	6	12,2 %
	18 th	12	11	22.4 %
2	Jenis Kelamin			
	Laki-laki	-	29	59,2 %
	Perempuan	-	20	40,8 %
	Jumlah	-	49	100 %

Data partisipan pada tabel 2 menunjukkan bahwa berdasarkan usia dan tingkat pendidikan, pada usia remaja awal, mulai usia 13 tahun sampai dengan usia remaja pertengahan, usia 18 tahun masih terjadi perundungan walaupun tingkat pendidikan sudah lebih tinggi.

Demikian pula berdasarkan data jenis kelamin, menunjukkan bahwa laki-laki lebih berpotensi melakukan perundungan dibandingkan perempuan. Data ini menjelaskan bahwa di pondok pesantren sekalipun pendidikan agamanya lebih baik daripada pendidikan di luar pondok pesantren perundungan justru banyak terjadi pada jenis kelamin laki-laki. Hasil ini mendukung hasil penelitian Vishwakarma et al (2024) menunjukkan bahwa laki-laki yang menghadapi kesulitan stres atau situasi sulit lebih mungkin terlibat dalam perilaku

perundungan. Ge et al (2024) juga melaporkan perundungan pada laki-laki meningkat sebesar 87,50%.

Hasil pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, sebagai berikut:

Pelaksanaan Kegiatan

1) Psikoedukasi

Psikoedukasi dilaksanakan 6 kali dengan tema berbeda tiap pertemuan. Psikoedukasi dilaksanakan 2 kali tiap bulan pada minggu pertama dan minggu ketiga, kegiatan sudah sesuai dengan timeline pada rencana awal yang dibuat sebelum keberangkatan ke lokasi pengabdian kepada masyarakat.



Gambar 1. Foto Kegiatan Psikoedukasi

Pada gambar 1 menunjukkan dokumentasi kegiatan psikoedukasi yang dilakukan untuk meningkatkan pemahaman tentang perilaku bullying, dan strategi mencegah dan mengatasinya. Adapun tema-tema materi psikoedukasi yang dilaksanakan adalah ketahanan diri, regulasi emosi, manajemen stres, menguatkan resiliensi, perlindungan hukum korban perundungan, upaya pencegahan perundungan dengan cara penal maupun non-penal. Sebagaimana Kurniawati (2021) mengemukakan bahwa psikoedukasi perlu diberikan sejak dini untuk meningkatkan pemahaman, dampak-dampak dan strategi tentang bullying seperti pada beauty bullying atau body shaming dapat memberikan kesempatan untuk lebih terbuka terhadap pengalaman dan mencegah terjadinya bullying.

2) Diskusi Kelompok

Forum diskusi kelompok adalah metode pengumpulan data kualitatif yang mana metodenya adalah dengan cara mengumpulkan kelompok-kelompok kecil sekitar 4-7 santri. Diskusi kelompok ini bertujuan untuk menggali data para korban perundungan seperti pemahaman mereka terhadap perilaku perundungan, bentuk perundungan yang dialami, serta mengarahkan dan memberikan pemahaman terhadap bagaimana meningkatkan ketahanan individu. Namun sebelum melakukan diskusi kelompok kami memberikan kuesioner untuk seluruh santri. Kuesioner ini menggunakan platform *google form* yang tujuannya adalah untuk mengetahui jumlah korban. Aspek-aspek pertanyaan yang digunakan diambil dari Olweus Bullying Questionnaire (2007) yang kemudian diterjemahkan ke dalam Bahasa Indonesia dan mengambil beberapa poin pertanyaan yang sekiranya cocok dan terjadi di lokasi kegiatan.

Berdasarkan hasil data tersebut menunjukkan jumlah korban perundungan pada setiap kelas. Total korban perundungan yang teridentifikasi adalah sebanyak 49 santri. Selanjutnya para santri tersebut kemudian dibagi menjadi 9 kelompok kecil dengan 4-7 santri dengan rincian 4 kelompok santri putri dan 5 kelompok santri putra dan masing-

masing kelompok didampingi oleh satu orang fasilitator untuk melaksanakan diskusi kelompok.



Gambar 2. Diskusi Kelompok

Gambar 2 menunjukkan bentuk kegiatan diskusi kelompok terhadap 49 santri yang terbagi ke dalam 9 kelompok kecil dengan 4-7 anggota. Kurniawati (2021) mengemukakan bahwa keterbukaan terhadap pengalaman bullying dapat mencegah perilaku salah.

Tabel 3. Data korban perundungan

Kelas	Jumlah Korban
Kelas 7	11
Kelas 8	13
Kelas 9	3
Kelas 10	5
Kelas 11	6
Kelas 12	11
Total	49

Tabel 3 menunjukkan data korban perundungan berdasarkan tingkatan kelas pada pendidikan menengah. Berdasarkan hasil tersebut, menunjukkan bahwa kejadian perundungan cenderung lebih tinggi pada kelas 8, sementara kelas 9 memiliki jumlah korban yang relatif paling rendah.

Hasil diskusi kelompok menunjukkan adanya persamaan persepsi dari para santri tentang perundungan. Perilaku yang termasuk dalam kategori perundungan adalah menghina, mengejek, menyindir, hingga memukul. Namun terdapat perbedaan dari perilaku yang ditunjukkan di pondok (Siregar & Haeirina, 2021). Pada kelompok santri putri, perilaku perundungan adalah menyindir dan mengejek serta mengolok-olok. Sedangkan pada kelompok santri putra, perundungan yang terjadi mulai dari saling mengejek hingga berbentuk kekerasan fisik (Salamor dkk., 2020). Pada santri yang berada di tingkat SMP, perundungan menjadi ancaman tersendiri bagi mereka. Akibat yang ditimbulkan adalah ada santri yang menjadi sering bolos sekolah hingga stress bahkan kecenderungan depresi. Beberapa dari mereka bahkan menangis ketika kegiatan diskusi kelompok berlangsung. Hasil ini didukung penelitian ilmiah dari Wibowo dkk. (2022) yang mengemukakan bahwa diskusi kelompok efektif dalam meningkatkan kesadaran tentang konsekuensi perundungan, baik bagi pelaku maupun korban.

Kelompok teman sebaya membantu mengubah dinamika sosial dan mendukung korban. Rueda dkk. (2024) juga menemukan bahwa diskusi kelompok membantu mengurangi insiden perundungan dengan meningkatkan kesadaran siswa tentang perilaku negatif tersebut. Diskusi memberikan kesempatan kepada korban untuk berbagi pengalaman dan memperoleh dukungan. Demikian juga (Rachmah dkk., 2022) menunjukkan bahwa diskusi kelompok membantu korban perundungan dengan memberikan ruang aman untuk mengungkapkan perasaan mereka. Ini membantu mengurangi tekanan psikologis dan meningkatkan kesejahteraan mental mereka (Olweus, 1994).

3) Konseling

Konseling adalah proses pemberian bantuan yang dilakukan oleh seorang konselor kepada individu yang mengalami sesuatu masalah. Setelah FGD dilaksanakan, santri yang dirasa membutuhkan pertolongan lebih lanjut diarahkan menuju sesi konseling secara pribadi. Berikut adalah uraian hasil konseling:

Tabel 4. Data hasil Konseling

No.	Nama (Usia)	Lk/Pr	Uraian Hasil Konseling
1.	ANZ (13 tahun)	Pr	ANZ ketika dibully, merasakan adanya perasaan sakit hati sehingga muncul pemikiran bunuh diri. Namun ia tidak bersungguh-sungguh ingin melakukannya, hanya sekedar ingin melupakan sakit hatinya. Ia masih mempunyai pertimbangan realistis dan ingat pada orang tua yang menjadi penyemangatnya. Ia mengeluarkan emosinya dengan menangis sembari berteriak.
2.	IHI (15 tahun)	Lk	IHI seringkali membolos sekolah. Ia mengaku sering mendapatkan ejekan tentang orangtua (mengolok-oloknya dengan nama orangtua) sehingga membuatnya merasa kesal. IHI sudah pernah mencoba untuk melawan, namun teman yang mengejeknya malah memukulnya. Oleh karena itu, IHI kemudian sering kali membolos dan memilih untuk diam di rumah karena merasa tidak betah di sekolah. Ketika di sekolah dan diejek lagi, IHI hanya memilih untuk diam karena takut terjadi kekerasan fisik lagi. Hasil yang didapatkan setelah konseling adalah IHI mulai rajin kembali bersekolah, dan ketika tidak masuk sekolah, IHI meminta surat izin, bukan membolos tanpa keterangan.
3.	AMC (13 tahun)	Pr	AMC melakukan perundungan sehingga membuat salah satu temannya pindah sekolah karena merasa tidak betah. AMC tidak suka jika ada temannya yang memiliki nilai lebih tinggi dari dirinya. Namun demikian, AMC tidak mengakui bahwa dirinya membully temannya.
4.	W (13 tahun)	Pr	W mendapatkan bullying karena bau badan dan kebiasaannya malas menata baju sehingga menjadi berantakan, dan berdampak pada kepercayaan diri W. W mengungkapkan betapa sulit baginya menghadapi ejekan teman dan membangun kepercayaan dirinya. Solusinya, konselor melibatkan teman W untuk meningkatkan pemahaman mereka tentang dampak kata-kata dan tindakan mereka terhadap kehidupan seseorang. Mereka diajak untuk melihat penampilan fisik dan memberikan dukungan kepada W untuk mengatasi masalahnya. Melalui konseling dan dukungan temannya, W secara bertahap mulai mengatasi masalahnya.

No.	Nama (Usia)	Lk/Pr	Uraian Hasil Konseling
5.	N (15 tahun)	Pr	<p>Kepercayaan dirinya sedikit demi sedikit mulai pulih, dan lingkungan pondok pesantren berubah menjadi tempat yang lebih inklusif dan penuh empati. Proses ini menggambarkan bagaimana konseling dapat memainkan peran penting dalam membimbing korban perundungan untuk mengatasi tantangan mereka dan mengembangkan kepercayaan diri yang kuat.</p> <p>N seorang pelaku perundungan terhadap W karena ketidaknyamanannya terhadap bau badan W dan ketidaksukaannya melihat lemari yang berantakan. Konselor di pondok pesantren memutuskan untuk melakukan intervensi untuk mengatasi perilaku negatif N. Solusi dengan memberikan insight kepada N melalui bimbingan konseling, N secara bertahap mulai menyadari bahwa kebersihan dan tata letak pribadi setiap individu dapat bervariasi, dan hal itu tidak seharusnya menjadi dasar untuk membully seseorang. Konselor juga memberikan strategi untuk membantu mengelola ketidaknyamanannya dengan cara yang lebih positif dan membangun toleransi terhadap perbedaan. Melalui proses konseling ini, N mengembangkan pemahaman yang lebih baik tentang pentingnya menjaga lingkungan yang mengajak dan mendukung di pondok pesantren. Pembelajaran ini tidak hanya membantu N mengatasi perilaku pembullyannya, tetapi juga menciptakan perubahan positif dalam dinamika sosial di antara santri di pesantren.</p>

Pada tabel 4 tersebut diatas menunjukkan uraian hasil konseling dari korban bullying yang terdiri dari 5 korban. Konseling hanya diberikan kepada korban yang membutuhkan penanganan secara khusus. Ningtyas (2021) menemukan bahwa konseling eksistensial sangat efektif dalam membantu korban perundungan mengatasi trauma dan mendorong keterbukaan diri melalui konseling kelompok.

Monitoring dan Evaluasi

- a) Pada saat pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada Masyarakat, tujuannya agar kegiatan dapat memberikan kebermanfaatan dan dampak positif.
- b) Keberkelanjutan kegiatan yaitu dengan membentuk konselor *peer group* yang diikuti santri untuk mendampingi guru BK sebagai agen perubahan.

Peer Counselor Team (PCT) adalah komunitas konselor sebaya di Pondok Pesantren X. Pembentukan komunitas tersebut diawali dengan perekrutan anggota dari para santri, menyusun struktur komunitas, pembuatan logo, dan id card untuk masing-masing anggota. Anggota dari PCT tersebut berjumlah 28 santri dan untuk penanggung jawabnya ialah para guru di pondok pesantren dan pengasuh pondok. Selanjutnya setelah pembentukan komunitas adalah pembekalan dan pemberian materi dari pengasuh pondok yang berlangsung selama 2 hari yaitu pada tanggal 20-21 November 2023. Para anggota komunitas juga diberikan buku modul pembelajaran seperti teknik-teknik menjadi konselor. Tugas dari komunitas PCT sendiri adalah tidak lain menjadi konselor sebaya untuk teman-teman seluruh santri pondok, mendampingi guru BK, mencegah perundungan, dan sebagai “Agen Perubahan” yang mana makna gagasan tersebut adalah

para anggota komunitas bersedia untuk menjadikan dan membimbing santri-santri lain untuk menjadi lebih baik.

Berikut adalah tabel hasil nilai sebelum dan setelah pelaksanaan kegiatan pengabdian kepada masyarakat di pondok pesantren X.

Tabel 5. Skor Pretes dan Postes

	N	Mean	Std. Deviation	Std. Error Mean
Pre test	49	93,62	5,529	1,084
Post test	49	97,96	7,712	1,512

Pada tabel 5 merupakan Hasil evaluasi kegiatan yang diukur sebelum dan setelah kegiatan pengabdian kepada masyarakat dilaksanakan. Hasil ini menunjukkan adanya perbedaan skor yang diperoleh pada saat pre test dan post test. Perbedaan skor dapat dilihat pada nilai rata-rata (mean) yang diperoleh sebelum dan setelah kegiatan. Hasil ini dapat dimaknai sebagai efek dari pemberian perlakuan baik melalui psikoedukasi, diskusi kelompok maupun konseling.

Kendala yang Dihadapi atau Masalah Lain yang Terekam

- a) Selama kegiatan psikoedukasi berlangsung, kendala-kendala yang dialami adalah kondusifitas santri selama mengikuti materi yang sedang berlangsung. Beberapa santri terlihat tidak terlalu fokus untuk mendengarkan, mereka terkadang mengobrol dengan temannya, bahkan tertidur saat psikoedukasi berlangsung. Mengatasi hal-hal tersebut, kami sesekali melakukan *ice breaking* dan berinteraksi langsung pada santri dengan tujuan agar santri dapat fokus kembali ke materi yang sedang disampaikan.
- b) Pada kegiatan diskusi kelompok memiliki kendala yaitu keterbatasan pemahaman bahasa dengan santri. Pada umumnya santri kesusulitan untuk berbicara menggunakan bahasa Indonesia, mereka lebih lancar menggunakan bahasa Madura. Mengatasi hal itu, dengan cara meminta bantuan santri yang lain untuk membantu menerjemahkannya. Kendala lainnya ialah para santri juga merasa kesulitan untuk mengungkapkan dan menceritakan apa yang sedang dirasakan. Maka dari itu, perlu dilakukan sesi konseling dengan tujuan agar santri lebih leluasa dan terbuka untuk bercerita.

Berikut hasil perhitungan sumbangan efektif dari ketiga bentuk kegiatan pengabdian kepada masyarakat dalam mencegah dan mengatasi perilaku bullying di pondok pesantren X.

Tabel 6. Sumbangan efektif

Model	R	R Square	Adjusted R Square	Std. Error of the Estimate
1	.772 ^a	.596	.592	6.580

a. Predictors: (constant), psikoedukasi, Diskusi Kelompok, Konseling
 b. Dependent Variable: Ketahanan Diri

Pada tabel 6 berikut menunjukkan korelasi antara perlakuan dalam bentuk psikoedukasi, diskusi kelompok dan konseling berhubungan dengan peningkatan ketahanan diri sebesar 0,772 dengan sumbangan efektif sebesar 59,6 %. Peningkatan ketahanan individu menjadi pilihan solusi yang efektif untuk menangani permasalahan perundungan pada remaja. Melalui psikoedukasi, diskusi kelompok dan konseling kepada korban untuk memulihkan kondisi trauma merupakan langkah konkrit dalam penanganan psikologis

korban. (Nashiruddin 2019) mengemukakan melalui program psikoedukasi di lingkungan remaja seperti sekolah maupun komunitas keagamaan, remaja akan mendapatkan pemahaman mendalam mengenai bullying, dampaknya serta bagaimana cara meningkatkan kepercayaan diri mereka. Melalui psikoedukasi ini juga, para remaja memahami pengertian, jenis serta dampak bullying baik jangka pendek maupun jangka panjang sehingga mereka berjanji untuk bersikap menolak bullying mulai dari diri mereka sendiri.

Christy et al (2022) mengemukakan psikoedukasi bermanfaat bagi siswa untuk mendapatkan pemahaman baru bahwa tidak baik melakukan bullying, dan siswa merasa senang dan paham mengenai perilaku bullying. Menesini dan Christina S (2017) melengkapi pendapat tersebut diatas, bahwa penyuluhan merupakan salah satu bentuk psikoedukasi yang menurutnya penyuluhan ini merupakan upaya untuk memberikan pemahaman tentang perilaku bullying sehingga dapat penambahan wawasan pengetahuan dari peserta kegiatan mengenai perilaku bullying, dampak bullying dan faktor faktor yang dapat menyebabkan munculnya perilaku bullying. Disamping psikoedukasi, diskusi kelompok maupun konseling juga memberikan dampak dalam meminimalkan perilaku bullying. Sebagaimana dikuatkan dari penelitian (Maulidinda dkk., 2021). Ia mengemukakan bahwa layanan informasi berpengaruh signifikan terhadap upaya pencegahan bullying pada siswa. Melalui konseling kelompok memberikan layanan berupa informasi kepada siswa. Kurniawati dan Lestari (2021) sebelumnya juga mengemukakan bahwa bimbingan kelompok dapat mengurangi perilaku bullying. Herdianti dkk. (2024) mengemukakan pelayanan konseling kelompok dapat digunakan dalam menangani kasus bullying. Tingshuai dkk. (2024) menyatakan bahwa ada pengaruh penggunaan bimbingan kelompok teknik mutual storytelling dalam mereduksi kecemasan korban bullying pada siswa.

SIMPULAN DAN SARAN

Meningkatkan ketahanan individu korban untuk menghapus trauma psikis dan mencegah perundungan berulang dapat dilakukan melalui kegiatan psikoedukasi, diskusi kelompok dan konseling. Hasil evaluasi kegiatan menunjukkan adanya perbedaan skor yang diperoleh pada saat pre test dan post test. Perbedaan skor dapat dimaknai sebagai efek dari pemberian perlakuan. Peningkatan ketahanan individu menjadi pilihan solusi yang efektif untuk menangani permasalahan perundungan pada remaja. Melalui psikoedukasi, diskusi kelompok dan konseling kepada korban untuk memulihkan kondisi trauma merupakan langkah konkrit dalam penanganan psikologis korban. Sumbangan efektif sebesar 59,6 %. Menunjukkan bahwa ada pengaruh pemberian perlakuan melalui kegiatan pengabdian kepada Masyarakat terhadap peningkatan ketahanan individu.

Keberkelanjutan kegiatan yaitu dengan membentuk konselor *peer group* yang diikuti santri untuk mendampingi guru BK sebagai agen perubahan

UCAPAN TERIMA KASIH

Tim Penulis mengucapkan terima kasih kepada lembaga penelitian dan pengabdian kepada masyarakat Universitas Trunojoyo Madura yang telah mendanai kegiatan ini hingga terlaksana dengan baik

Terimakasih juga kami sampaikan kepada pengasuh dan seluruh asatid pondok pesantren X atas support yang luar biasa untuk mendukung terlaksananya kegiatan pengabdian kepada masyarakat ini baik dari segi moral, spiritual, fasilitas dan semuanya unsur pendukungnya.

DAFTAR RUJUKAN

- Aditriyana, M., & Aditriyana, M. (2024). Bullying Literacy Assistance in Improving Student Mentality. *ABDIMAS: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 7(2), 807–817.
- Ahiruddin, A., Prasetyo, R., & Rasyid, H. (2023). Pengaruh Layanan Konseling Kelompok pada Perilaku Korban Perundungan di SMK Negeri 1 Bogor. *Journal on Education*, 5(2), 5059–5101.
- Aluede, O., Adeleke, Omoike, D., & Afen-A. (2008). A review of The Extent, Nature, Characteristics and Effects of Bullying Behaviour in Schools. *JIP*, 35(1), 151–158.
- Amin, G. (2020). Psikoedukasi Mengenai Dampak Bullying Dan Cara Meningkatkan Self-Esteem Pada Remaja. *Jurnal Bakti Masyarakat Indonesia*, 3(1), 31–47.
- Arfan, M., & Wantini. (2023). Perundungan di Pesantren: Fenomena Sosial pada Pendidikan Islam (Studi Pada Pesantren Ulul Albab Tarakan). *Urwatul Wutsqo: Jurnal Studi Kependidikan dan Keislaman*, 12(2), 234–252.
- Asri, B., Netrawati, N., & Amora, R. (2024). Implementation of Gestalt Counseling on Self-Disclosure in Group Counseling for Victims of Sexual Harassment. *Journal Of Psychology, Counseling And Education*, 2(2), 88–99.
- Dias, Y., Suris, J., & Chok, L. (2024). Maybe They Don't Necessarily Realize the Damage They Can Do...": A Qualitative Study on Bystanders to Non-consensual Forwarding of Nudes Among Adolescents in Switzerland. *Int Journal of Bullying Prevention*, 1(1), 1–12.
- Emilda. (2022a). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Jurnal Sustainable*, 5(2), 1–13.
- Emilda, E. (2022b). Bullying di Pesantren: Jenis, Bentuk, Faktor, dan Upaya Pencegahannya. *Sustainable Jurnal Kajian Mutu Pendidikan*, 5(2), 198–207. <https://doi.org/10.32923/kjimp.v5i2.2751>
- Fadhilah, S., Sitasari, N., & Safitri, M. (2021). Gambaran Perilaku Bullying Santri di Pondok Pesantren. *JCA Psikologi*, 2(1), 47–55.
- Fadilah, U., Wahono, B., & Bastomi, M. (2023). Pengaruh Brand Image, Brand Trust, Dan Marketing Communication Terhadap Minat Beli Produk Herborist Juice For Skin (Studi Kasus Generasi Z Kota Malang). *E-JRM: Elektronik Jurnal Riset Manajemen*, 1(12), 1–12.
- Farrington. (2011). Bullying as a predictor of offending, violence and later life outcomes. *CBMH*, 21(2), 77–98.
- Fatimahningrum, R., Imtinan, S., & Santosa, H. (2022). Pengaruh Bimbingan Kelompok Untuk Mengurangi Perilaku Bullying Siswa Kelas VIII F MTs Negeri 4 Bantul. *Seminar Nasional Pengenalan Lapangan Persekolahan UAD*, 1(1), 1–12.
- Fuentes, Emilio, Pedro, & Sergio. (2020). Bullying as a Risk Factor for Depression and Suicide. *RC Pediatria*, 91(3), 432–443.
- Galdita, Gatot, Parwati, Anjar, & Dony. (2024). Monitoring Land Cover Change and Its Estimated Carbon Loss in the Nusantara Capital City Indonesia on High-Resolution Planet Satellite Imagery. *Geoinformation Science for Sustainable Planet*, 12977(1), 1–17.
- Herdianti, H., Martha, E., Kafit, M., Sembiring, F., & Arnanda, R. (2024). Edukasi Anti Kekerasan Seksual dan Perundungan (Bullying) pada Siswa SMK X Kota Batam. *PuanIndonesia*, 1(1),

35–48.

- Kurniawati, Y., & Lestari, S. (2021). Beauty Bullying or Body Shaming? Upaya Pencegahan Body Shaming Pada Remaja. *Jurnal Plakat*, 3(1), 69–78.
- Maulidinda, R., Dalimunthe, R., & Wibowo, B. (2021). Pengaruh Layanan Bimbingan Kelompok Teknik Mutual Storytelling Untuk Mereduksi Kecemasan Korban Bullying. *Jurnal Edukasi*, 7(2), 134–1147.
- Menesini, E., & Christina S. (2017). Bullying in schools: the State of knowledge and effective interventions. *Psychology*, 22(1), 240–253.
- Nashiruddin, A. (2019). Fenomena Bullying di Pondok Pesantren Al Hikmah Kajen Pati. *Quality*, 7(2), 81–99.
- Ningtyas, I. (2021). Pelayanan Konseling Kelompok Dalam Menangani Bullying. *Counseling As Syamil Jurnal Ilmiah Bimbingan Konseling Islam*, 1(1), 34–47.
- Olweus, D. (1994). Bullying at School: Basic Facts and Effects of a School Based Intervention Program. *JCPP and allied disciplines*, 35(7), 1171–1190.
- Rachmah, D., Zwagery, R., Widyawati, W., Munajat, R., & Munajat, R. (2022). Penyuluhan ke Orangtua Mengenai Dampak dan Perilaku Bullying Pada Anak Usia Din. *Jurnal Plakat*, 4(1), 71–86.
- Rueda, P., Cerezo, M., Kumari, & Vishwakarma. (2024). The Role of Emotional Intelligence in Adolescent Bullying: A Systematic Review. . . *Indian Journal of Extension Education*, 28(1), 53–59.
- Salamor, A., Salamor, Y., & Ubwarin, E. (2020). Trauma Healing Dan Edukasi Perlindungan Anak Pasca Gempa Bagi Anak-Anak Di Desa Waai. *Community Development Journal: Jurnal Pengabdian Masyarakat*, 1(3), 317–312.
- Siregar, I., & Haeirina, K. (2021). Komunikasi Krisis Pt. Jouska Finansial Indonesia Dalam Pemulihan Citra Perusahaan. *Jurnal Pustaka Komunikasi*, 4(1), 10–23.
- Tingshuai, Yixiao, Qing, & Quanbao. (2024). Childhood intra- and extra-familial maltreatment and later-life trajectories of depressive symptoms: evidence from China. *BMC Geriatrics*, 1(1), 1–15.
- Wibowo, D., Christy, Z., & Unter, R. (2022). Aku Siswa Anti Bullying”: Layanan Psikoedukasi untuk Mencegah Bullying di Sekolah. *JMS*, 2(3), 429–439.